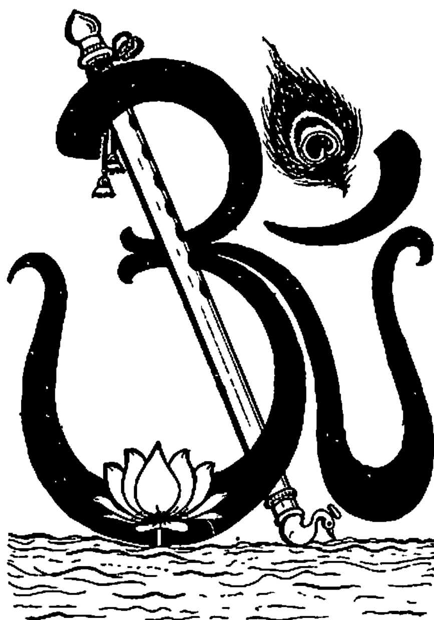


నిగ్రహం



స్వామి సుందర చైతన్యానంద

నిగ్రహం



జ్ఞానబ్రహ్మ, ఆర్ష విద్యావాచస్పతి

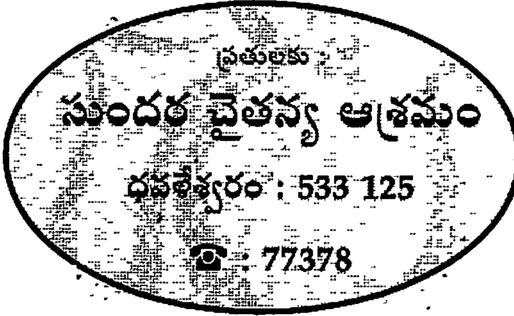
స్వామి సుందర చైతన్యానంద

స్వర్ణోత్సవ కెరటాలు -12

నిగ్రహం

స్వామి సుందర చైతన్యానంద

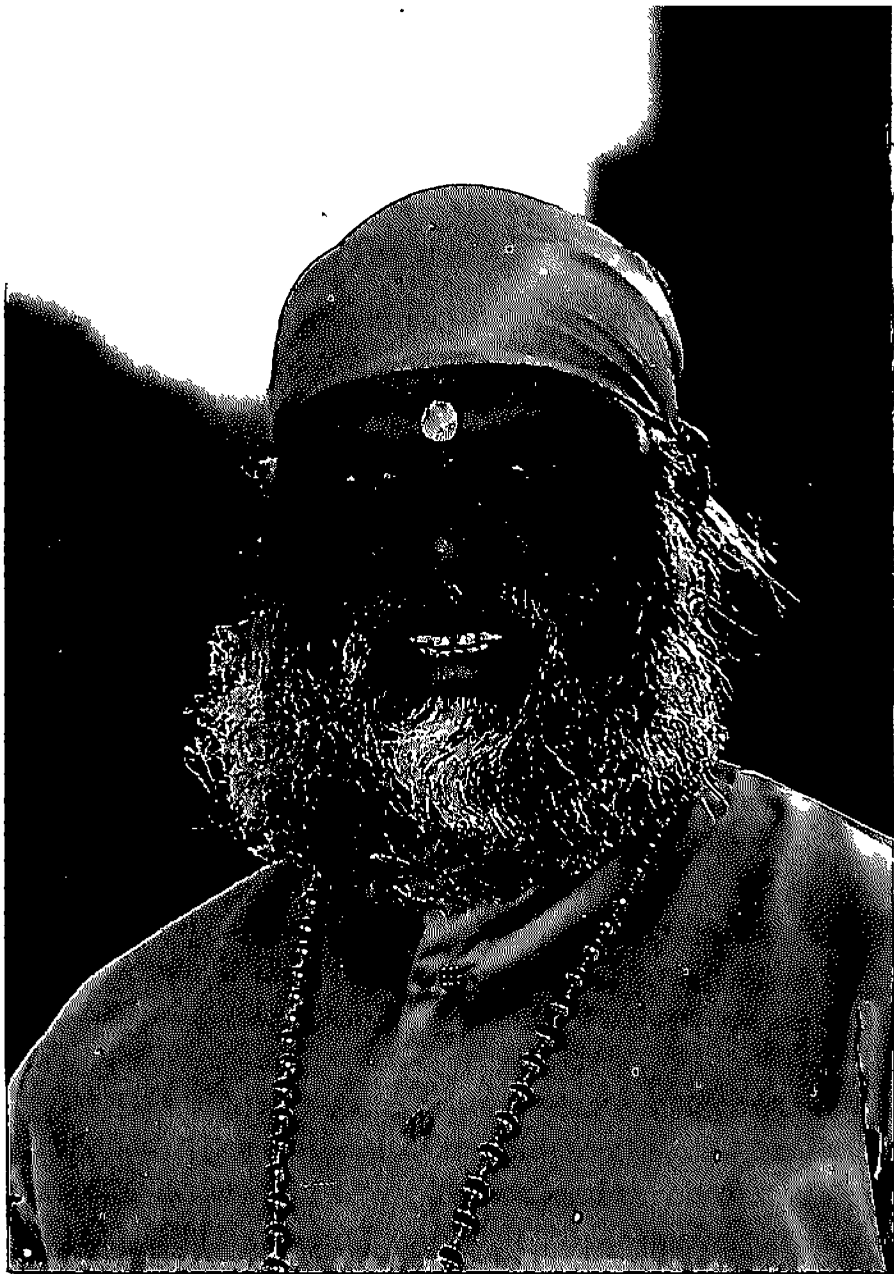
ప్రథమ కెరటం .... 1997 .... 2000 ప్రతులు



వెల: రూ. 10/-

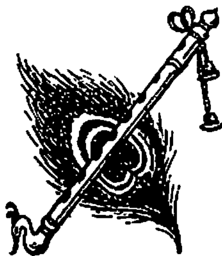
ముద్రణ : ☎ : 31575
శ్రీ లక్ష్మీ గణపతి బైండింగ్ వర్క్స్,
కొవ్వూరు - 534 350





జ్ఞానబ్రహ్మ

పూజ్యశ్రీ స్వామి సుందర చైతన్యానంద



ఉద్ధరే దాత్మనాత్మానం

తనను తానే ఉద్ధరించుకోవాలి. నిన్ను నీవే ఉద్ధరించుకోవాలి. ఆమెను ఆమే ఉద్ధరించుకోవాలి. అతనిని అతనే ఉద్ధరించుకోవాలి. తమను తాము ఉద్ధరించుకొనే ప్రయత్నంలో మునగని వారిని తేల్చే వారెవ్వరూ ఉండరు.

ఈ అవగాహన ఇప్పటిది కాదు. ఉపనిషత్తుల నుండి ఊడిపడి ఊరేగిన అద్భుత భావన. భగవద్గీతలో మారుమ్రోగే నేపథ్య అలికిడి. ఎందరో మహాత్ములు తమ ఆచరణలో దర్శించి, తృప్తి చెంది, సమాజాన్ని జాగృతం చేసిన అనుష్ఠాన భావన.

"నిన్ను నీవు ఉద్ధరించుకో" .... ఆహాఁ .... ఎంత చక్కటి భావన! ఇది అర్థం కావాలంటే వ్యక్తిలో తీవ్ర తపన ఉండాలి. కొన్నివేల సంవత్సరాలుగా ఈ పలుకు ప్రతిధ్వనిస్తున్నా, ప్రతిచర్యలతో జీవించే మానవాళి ప్రతిఫలాన్ని అందుకోలేక నిరాశ చెందుతోంది. మహాత్ముల ఫలుకుల్ని మనోజనిత సందేశాలుగా భావించేవారు ప్రగతిని సాధించలేరు. ఈ కారణంగానే "ఉద్ధరే దాత్మనాత్మానం" అనే ఈ ప్రగతిశీల ప్రబోధం ఆశించినంత ఫలితాన్ని ఇవ్వలేక పోయింది. ఇదొక సూక్తిగా మిగిలిపోయిందేగాని బ్రతుకులో స్ఫూర్తిని దించలేక పోయింది. బుద్ధిలోని చక్కని ఆలోచనగా దీనిని గ్రహిస్తున్నారే గాని బ్రతుకులోని అవసరంగా గుర్తించలేక పోతున్నారు.

"ఉద్ధరే దాత్మనాత్మానం".... అవును మరి! నిన్ను నీవు ఉద్ధరించుకోకపోతే మరెవరు ఉద్ధరిస్తారు? నీ ఉన్నతి నీకన్నా ఇతరులకు ఎలా అవసర మవుతుంది? నీ ఉన్నతికి నీవు పాటుపడాలి. వారి ఉన్నతిని తెలిసి వారు శ్రమించాలి. అందరి ఉన్నతి ఒకచోట చేరితే అదే అభ్యున్నతి.

నా ప్రగతికి నేనే ఎందుకు ప్రయత్నించాలి? ఇతరులు ఎందుకు ప్రయత్నించ కూడదు? అని నీవు ప్రశ్నించవచ్చు. అలా కాకుండా ఇతరులు ఎందుకు ప్రయత్నించాలి? అని నిన్ను నీవు ప్రశ్నించుకున్నప్పుడు కొన్ని ఆసక్తికరమైన సత్యాలు నీ ముందు నిలుస్తాయి.

మనం ప్రగతిని ఎందుకు కాంక్షిస్తున్నాం? పతనమై ఉన్నాం కనుక. అయితే, ఈ పతనానికి కారణ మెవరు? ఎవరి వంచనకు గురియై మనం పతనమయ్యామో ఆలోచించాలి.

Who has deceived thee, so often as thyself?

"నీకన్నా నిన్ను సర్వదా వంచించిన వారు ఎవరున్నారు?" అని సూటిగా ప్రశ్నించాడు బెంజమిన్ ఫ్రాంక్లిన్.

మనల్ని మోసగించుకున్నది మనమే. మనల్ని వంచించుకున్నది మనమే. ఇతరుల చేతల కన్నా మన చిత్తమే మనల్ని మోసం చేసింది. మనసు చెప్పినట్లు నడిచామే కాని ఇలా ఎందుకు నడవాలి - అని ఏనాడైనా ప్రశ్నించామా? వెళ్ళమన్న చోటికి వెళ్ళామే కాని, ఎందుకు వెళ్ళాలి అని అడిగామా?

బంట్రోతు ఉద్యోగం చేశాం. బాధల్ని కొనితెచ్చుకున్నాం. కంట్రోల్ చేసే శక్తి లేక బ్రతుకుపై పెట్రోలు పోసి అంటించుకున్నాం. ఎక్కడ చూచినా, ఎవరిని చూచినా ఇదే పరిస్థితి. అజ్ఞాన మంటల్ని రగిలించుకొనే వారే గాని, విజ్ఞాన పంటను పండించుకొనేవారు లేరు.

ఇదంతా మన చేతుల్తో మనం చేసుకున్నది. ఎవరో చేయూత నివ్వలేదని రోదించడం ఏమాత్రం సబబు? నిజం చెప్పాలంటే ఇది మరొక విధమైన వంచన. అర్థమయ్యేలా చెప్పాలంటే గోరుచుట్టుపై రోకలిపోటు.

స్వతంత్ర జీవనాన్ని మనం అభిలషించవచ్చు. కాని మనం యాంత్రికంగా జీవిస్తున్నాము అనే సత్యాన్ని కాదనగలమా? గుడ్డి గుఱ్ఱంలా పరిభ్రమిస్తున్నామనే విషయాన్ని నిరాకరించగలమా? మనం ఏం చేస్తున్నామో, ఎక్కడికి పోతున్నామో మనం ఆలోచిస్తున్నామా? కోరికలు అనే గుఱ్ఱాలపై స్వారి చేస్తున్న రౌతులుగా మిగులుతున్నామే గాని, ఆశ అనే ఎద్దుకు నిగ్రహమనే ముక్కుత్రాడును బిగించి క్షేత్రాన్ని కదిలించే రైతులుగా మారామా?

మన ఆలోచన లెటు నడుస్తున్నాయో, మన ఆంతర్యపు లోతుల్లో ఏ మార్మిక వాసనలు చోటు చేసుకొని ఉన్నాయో, బాహ్యంలో మనం ఆచరించే కర్మల ఫలితాలు ఎలా ఉంటాయో మనకు తెలుసా? ఇవన్నీ అర్థం కాకుండా ప్రగతి ఎలా సాధ్యమవుతుంది?

అవును. అర్థం చేసుకోవాలి. ఆ ప్రయత్నంలోనే శాస్త్రాలు వింటున్నాం. గురువులను ఆశ్రయిస్తున్నాం. సద్బోధలను ఆలకిస్తున్నాం. బావుంది. మరి వాటి ఫలితాలేమిటి? ఫలితాలే అంది ఉంటే, ప్రగతి ముందు ఉన్నట్లే. ప్రగతి ఉన్నచోట పతనమెలా ఉంటుంది? పతనమే లేనపుడు "నిన్ను నీవు ఉద్ధరించుకో" అనే మాటకు అర్థమేమిటి?

పతనాన్ని ఈ దశలో లేదని చెప్పలేము. అయితే 'ప్రబోధాల ప్రభావ మేమిటి?' అనేదే మనకు అర్థం కావాలి. ఇది అవగాహనకు సంబంధించిన విషయం. కానీ ఇక్కడ మనం ఒక సత్యాన్ని మరువలేము. అవగాహన ఆశల అడుగులకు మడుగు లొత్తుతుందనే జీవన సత్యాన్ని నిరాకరించలేము.

ప్రబోధాలు అవగాహనను అందిస్తాయి. కాని ఆంతర్యం నుండి ప్రలోభాలు విజృంభించినపుడు అవగాహనలు తట్టుకొని నిలుస్తున్నాయా? నిలవకపోతే

ఫరవాలేదు. ప్రలోభాలను నిండుగ, దండిగ నిలబెట్టే ప్రయత్నం కూడా చేస్తున్నాయి. ఈ దశలో ఆశలు యజమాను లౌతున్నాయి అవగాహనలు చాకిరి చేస్తున్నాయి.

అవగాహనల్ని మరచిపోతున్నాం. ఆశల్ని జ్ఞాపకం పెట్టుకుంటున్నాం. ఆశల చేతిలో అవగాహనలు పనిముట్లుగా మారిపోతున్నాయి. ప్రలోభాల చేతిలో ప్రబోధాలు నలిగిపోతున్నాయి.

ఇప్పుడు అర్థమయిందా? మన అవగాహనలు, మన విచక్షణలు, మన తర్కాలు, మన అభ్యుదయ మార్గాలు, మన ఆదర్శాలు అన్నీ మన ఆంతరంగిక మనోజాడ్యాలకు ఊపు నిస్తున్నాయి. బ్రతుకు రూపునే మార్చేస్తున్నాయి.

చూశారా? ఒకరి ప్రయత్నం వల్ల మనం ఉద్ధరించబడగలము - అంటారా? కూలిపోతున్న మెట్లను సరిచేసుకోకుండా మెట్లపై మేడ కట్టాలనుకొనే వ్యక్తి సాధించే దేమిటో ఊహించడం కష్టమా? మన ఆంతర్యంలో కదులుతున్న, రగులుతున్న పతనాన్ని సరిచేసుకోకుండా బాహ్యంలో ఏదో చేసి మాత్రం ఏమి సాధించగలం?

చెట్టు ఎక్కినవాడే దిగాలి. ఆకలున్నవాడే తినాలి. పతనమైనవాడే ప్రగతిని సాధించాలి. ఇది ఔషధ సేవనం లాంటిది. ఎవరి రోగానికి వారే మందు తినాలి. ఎవరిని వారే ఉద్ధరించుకోవాలి.

ఉద్ధరే దాత్మ నాత్మానం

అని అందుకే ఎలుగెత్తి చాటాల్సివచ్చింది వెలుగును దర్శించిన మహర్షులు.

అయితే ఈ మార్గంలో ప్రయత్నాలు జరుగుతున్నాయా? లేదు. ఎందుకని? అదికూడా ఆలోచిద్దాం. కానివ్వండి.

ఆశల తోరణాలతో, కోరికల వర్ణచిత్రాలతో మన ఆంతర్యం అలంకరించబడి ఉంది. ఆంతర్యంలోని వాంఛా రాగానికి అనుగుణంగానే బాహ్యంలో కర్మలు జరుగుతాయి. దోషాలు లోపల మెదుల్తున్నాయి. దోషపూరిత కర్మలు బాహ్యంలో కదుల్తున్నాయి. వీటిని ఆపుకోలేము. అలాగని స్వేచ్ఛగా కొనసాగించలేము. కనుక కనిపించే కర్మలలో దోషాలు అగుపించకుండా దాచుకొనేందుకు ప్రయత్నిస్తాం. అందుకనే

"False face must hide what the false heart doth know".

"చెడు మనసుకు తెలిసిన దానిని చెడిన ముఖం దాచక తప్పదు" అన్నాడు షేక్స్పియర్.

చూశారా! మనల్ని వంచించేందుకు మరొకరు అవసరమా? మనకు మనం పగవారుగా మిగిలిపోయాం. మనకు మనం శత్రువులుగా మారిపోయాం. ఒక చేత్తో ఖడ్గాన్ని పట్టుకొని వేరొక చేతిని ఖండించుకుంటున్నాం. ఒక కంటిని పొడుచుకొని, ఆ

దుర్ధర దృశ్యాన్ని రెండవ కంటితో చూస్తున్నాం. ఇదంతా ఎంత తేలికగా చేసుకుపోతున్నాం!

"Nothing is so easy as to deceive one's self, for what we wish, we readily believe".

"మనం ఆశించే వాటినే విశ్వసించే వారమై ఉన్నాం కనుక మనల్ని మనం వంచించుకోవడం కన్నా తేలికైన పని మరొకటుండదు" అని డెమొస్తనీస్ అభిప్రాయపడ్డాడు.

ఇది అర్థమైతే, బ్రతుకు తేలికపడినట్లే. ముందు మనల్ని మనం అర్థం చేసుకోవాలి. తరువాత ప్రపంచము, ప్రజలు, వారి ప్రవర్తనలూను.

సరే బావుంది. ఇంతకీ ప్రస్తుతం మనలో మనల్ని అర్థం చేసుకొనే దెవరు? మన మనసే. అదిసరే. ఇంతకీ ఏ మనసు? దోషపూరితమైన మనసేనా? ఆ మనసుతో అర్థం చేసుకొని మాత్రం సాధించేదేముంటుంది? దోషబుద్ధికి దోషాలు తప్ప ఏం తెలుస్తాయి? దోషాలు తొలగిన అంతఃకరణలోనే కొద్దోగొప్పో అవగాహన చిగురించే అవకాశా లుంటాయి.

దోషాలతో విజృంభించే మనసును నిగ్రహించాలి. మనసును శుద్ధి చేయడం వల్లనే అది సాధ్యమవుతుంది. ప్రస్తుతం మన మనసు మలినమై ఉంది కనుకనే మనం దానిని నిగ్రహించలేక పోతున్నాం.

శుద్ధిని కోల్పోయిన మనసును మరీ అశుద్ధం చేసే విధంగా మనం బాహ్యంలో కర్మలను ఆరేసుకుంటూ పోతే, అంతర్యంలోని అజ్ఞాన తడి ఆరదు. అలాగని ఆంతరంగిక శుద్ధి లేకుండా మనసును నిగ్రహించే ప్రయత్నం చేస్తే అదీ అనర్థానికే దారి తీస్తుంది. కనుక ఇక్కడ మనం ఒక ప్రక్రియను ఆలంబనంగా గ్రహించాలి. అదే శుద్ధి కార్యక్రమము.

The purer the mind, the easier it is to control. Purity of the mind must be insisted upon if you would control it.

"మనసు శుద్ధి పడితే మనసు తేలికగా నిగ్రహింపబడుతుంది. మనసును నిగ్రహించాలని నీవు భావిస్తే, బుద్ధిని శుద్ధి చేసుకొనే యత్నం తీవ్రతరం కావాలి" అన్నారు స్వామి వివేకానంద.

ముకుందుని అనుగ్రహంతో మనో శనిగ్రహాన్ని నిరోధించే ప్రయత్నమే ఈ "నిగ్రహం".

చేద్దాం. కానివ్వండి.

ముముక్షుజన సేవలో

స్వామి సుందర చైతన్యానంద

నిగ్రహం

మనసును మన అధీనంలో ఉంచుకున్నప్పుడే మనం ప్రగతిని సాధించగలం. మనస్సు శుద్ధిపడినపుడే నిగ్రహింపబడుతుంది. మనసును శుద్ధి చేయడము ఎలా? మనసులోని అశుద్ధమును నిర్మూలించుటయే.

మనస్సులోని మాలిన్యము ఏమిటి? మనసును పతనం చేసి సత్యానికి దూరంగా మోసుకొని పోయేవన్నీ అశుద్ధములే. ఇవియే కామక్రోధాలు, లోభమోహాలు, మదమాత్సర్యాలు, రాగద్వేషాలు, ఈప్సితాలు, వాసనలు, ఉద్రేకాలు, వాంఛలు, గాలిమేడలు - ఇవన్నీ అశుద్ధాలే. మాలిన్యాలే. మనసును చుట్టిముట్టియున్న జాడ్యాలే.

మనసులో మాలిన్యాలున్నట్లు తెలిసిపోయింది. కాదుకాదు. మాలిన్యాలతో నిండిన దానినే మనసు అంటారు. మనసు మలినాలకు అతీతంగా ఉండదు. ఇంతకీ ఈ మనసు ఎలా తయారైంది? ఇది ముందుగా గ్రహించవలసిన విషయం. ఈ విషయంలో ఉపనిషత్తు సుస్పష్టమైన అభిప్రాయమును అందిస్తోంది.

ఆహారశుద్ధౌ సత్త్వశుద్ధిః సత్త్వశుద్ధౌ ధ్రువా స్మృతిః

స్మృతిలాభే సర్వ గ్రన్థీనాం విప్రమోక్షః

"ఆహారము శుద్ధంగా ఉంటే మనసు శుద్ధిని కలిగి ఉంటుంది. మనసు శుద్ధంగా ఉంటే స్మృతి స్థిరంగా ఉంటుంది. స్మృతి లభిస్తే అవిద్యా గ్రంథులన్నియు విడిపోతాయి."

ఆహారములోని సూక్ష్మాంశమే మనసుగా మారుతున్నది. కనుక ఆహారశుద్ధి లేనిదే మనోశుద్ధి ఏర్పడదు. ఆహారము ఎలా మనసుగా మారుతున్నది? ఈ విషయమును కూడా విపులీకరించింది ఛాందోగ్యోపనిషత్తు.

దధ్నః సోమ్య మథ్యమానస్య యోఽణిమా స

ఊర్ధ్వః సముదీషతి తత్సర్పిర్భవతి।

ఏవమేవ ఖలు సోమ్యాన్న స్యాశ్యమానస్య

యోఽణిమా స ఊర్ధ్వః సముదీషతి తన్మనో భవతి।

"పెరుగును కవ్వముతో చిలికినపుడు దానిలోని సూక్ష్మభాగము ఊర్ధ్వముగా పయనించి పైకి రాగానే వెన్న రూపమున ముద్ద యగుచున్నది.

"అలాగే, మనము భుజించిన ఆహారము జఠరాగ్నిచే మథించబడి, దాని యందలి సూక్ష్మాంశము పైకి వచ్చి మనసుగా తయారగుచున్నది."

మనము గ్రహించే ఆహారము గుణభేదము చేత మూడు విధాలుగా ఉంటుంది. 1. సాత్త్వికాహారము 2. రాజసికాహారము 3. తామసికాహారము.

సాత్త్వికాహారమే దైవధ్యానానికి, జ్ఞానసముపార్జనకు ఉపయుక్తమైన మనసును ప్రసాదిస్తుంది. రాజసిక, తామసికాహారములు మలినపూరితమైన మనసును తయారుచేస్తాయి. మనసులోని అశుద్ధమును దూరం చేయాలని భావించే సాధకులు ముఖ్యంగా రాజసిక, తామసికాహారములను త్యజించాలి.

ఇక్కడ మనము కొంచెమాగి లోతైన ఒక సత్యాన్ని గ్రహించి ముందుకు పోవడం సముచితం. ఉపనిషత్తు 'ఆహారము' అన్నది అంటే అది కేవలం భోజనము అని భావించరాదని శ్రీశంకరాచార్యుల వారు భాష్యంలో విశదీకరించారు. పంచేంద్రియముల ద్వారా విషయ ప్రపంచం నుండి గ్రహించే శబ్దాది విషయాలన్నీ ఆహారం క్రిందికే వస్తాయి అని సుస్పష్టం చేశారు.

ఆహారం నోటి ద్వారా లోనికేగునట్లు, చెవుల ద్వారా శబ్దాలు, ముక్కు ద్వారా వాసనలు, నేత్రాల ద్వారా రూపాలు, చర్మము ద్వారా స్పర్శలు - ఇత్యాదులన్నీ ఆహారము క్రిందికే వస్తాయి అని ఆచార్యులు అభిప్రాయపడ్డారు. ఇవన్నీ సాత్త్వికంగా నడిచినపుడే మనసు సాత్త్వికంగా వుండి దైవస్మరణలో లగ్నమవుతుంది. మనము గ్రహించే పంచవిధ ఆహారాలను పంచామృతాలుగా మార్చుకొనే ప్రయత్నంలో ముందుగా అన్నశుద్ధిని గూర్చి ఆలోచిస్తాం.

ఆహార స్వీకారము అనేది ఎడతెగని స్రవంతి. అది ఒకపూటకు సంబంధించింది కాదు. ఒక రోజుకు సంబంధించిందీ కాదు. పుట్టిన క్షణాన ప్రారంభమై గిట్టేవరకు జీవనదిలా సాగిపోతూనే ఉంటుంది. దీనికి మార్గము నాలుకైతే గమ్యము ఉదరము. జిహ్వతో ప్రారంభం; జఠరంతో సమాప్తం.

ఆహారం విషయంలో పొట్ట, నాలుక రెండూ అవసరాలే. కానీ వీటిలో తేడా ఉంది. పొట్టకి ఆకలి తెలుసేగాని రుచి తెలియదు. నాలుకకు రుచి ప్రధానమే గాని ఆకలి కాదు.

ఆకలి కాగానే గంట కొట్టినట్లు చెబుతుంది పొట్ట. నిండితే, "చాలు" అనికూడా అంటుంది. కానీ నాలుక అలా కాదు. దానికి "చాలు" అనే పదం తెలియదు. పొట్ట వద్దని వారించినా "వేడిగారె" లంటూ తోసేస్తూ ఉంటుంది. కొంప కూల్చేస్తూ ఉంటుంది.

ఉప్మా తిని ఉదరము ఊరకుంటుంది. కాని ఉప్పు సరిపోలేదని ఊరునంతా ఏకం చేసేది నాలుకే. కనుక ఆహారం విషయంలో అవసరమున్న ఉదరం కన్నా నానా రుచులకు అలవాటైన నాలుకే చాలా ప్రమాదకరం.

ఆహారమును గ్రహించుట ఆకలి తీరుట కొరకే అయినను, అందలి సూక్ష్మాంశము మనసుగా మారుచున్నది అనే సత్యాన్ని మరువకుండా మనము ఆహారాన్ని గ్రహించాలి. భగవద్గీత - శ్రద్ధాత్రయ విభాగయోగములో 8,9,10 శ్లోకాలలో తెలియజేయబడిన విషయాలను బాగా పరిశీలించి ఆహార నియమాన్ని సాధకులు పాటించాలి.

సాత్త్వికాహారము హితమైనది కావచ్చు. హితమైనది కదా అని మితిమీరి భుజించకూడదు. హితమైన ఆహారమును మితముగా భుజించుటే యుక్తము.

యుక్తాహార విహారస్య యుక్త చేష్టస్య కర్మసు

యుక్త స్వప్నావబోధస్య యోగో భవతి దుఃఖహా ॥

మితమైన ఆహార విహారములు, మితమైన నిద్రామెలుకువలు, మితమైన కర్మాచరణములు యోగములుగా చెప్పబడ్డాయి. దుఃఖాన్ని పోగొట్టేవిగా ఉన్నాయి అని శ్రీకృష్ణపరమాత్మ భగవద్గీత - ఆత్మసంయమ యోగములో తెలిపినారు.

హితమైన ఆహారము యోగ్యము. అది మితముగా ఉంటే యోగము అవుతుంది.

ఆధ్యాత్మిక సాధనలలో ఉన్నత స్థాయి నందుకున్న సాధకులకు, యోగులకు ఆహారనియమాలు అవసరం లేకపోవచ్చు. కాని, మనోశుద్ధిని కాంక్షించే ప్రారంభసాధకులు ఆహార నియమాన్ని అవశ్యం పాటించాలి.

భోజనానికి భోజనానికి మధ్య అల్పాహారము, ఉపాహారము పేరిట చిరుతిండ్లు, చిల్లరతిండ్లు లేకుండా ఉంటే చాలా మంచిది.

ఈ సందర్భములో అతిముఖ్యమైన విషయాన్ని కష్టపడి అర్థం చేసుకోవాలి. మనం ఆహారాన్ని గ్రహిస్తున్నాం. అదికూడా సాత్త్వికాహారమే. చాలా బాగుంది. అంతమాత్రం చేత ఆహారం వలన ఏర్పడే మాలిన్యం నివారింపబడిందని భావించుటకు వీలులేదు.

అప్పుడే తీసిన ఆవుపాలు పరిశుద్ధంగానే ఉండొచ్చు. కానీ మరుక్షణమే ఆ క్షీరాన్ని ఒక మురికి పాత్రలో పోసినపుడు పాలు నిర్మలముగా ఉన్నట్లు మనం అంగీకరించగలమా?

మనం గ్రహించిన ఆహారములోని సూక్ష్మాంశమే మనసు అవుతున్నదని గ్రహించాము. సాత్త్వికాహారాన్నే గ్రహించాము. అందులోని సూక్ష్మాంశమే మనసుగా

మారుతున్నది కనుక అట్టివారి మనసు శుద్ధసాత్త్వికమై ఉండాలి. కానీ చాలామందిలో ఇది తారుమారై గోచరిస్తున్నది.

సాత్త్వికాహారాన్ని గ్రహించినా మనసు సత్త్వప్రధానంగా లేదు. కారణ మేమిటో తెలుసా? ఆహారము గోక్షీరములాగా పవిత్రముగా ఉన్నను పాత్ర మురికిగా ఉన్నందున క్షీరము అపవిత్రమైనట్లు, ఆహార పరివర్తన జరుగక ముందే మనోపాత్ర కల్మషమై ఉంది. అంతే.

'నేను సాత్త్వికాహారాన్ని భోంచేస్తున్నాను' అని మనిషి భావిస్తున్నా, ఈ ఆహార సంపాదనకు ఉపయోగించిన ధనము పాపద్రవ్యమని అతనికి తెలుసు. ఈ ఆలోచన మనసును మలినం చేస్తుంది. మలినమైన మనోపాత్ర లోకి ఏది చేరినా అది కూడా మలినపడక తప్పదు. విక్షేపస్థితిలో కొట్టుమిట్టాడే మనసు సత్త్వ సంపదను నిక్షిప్తం చేసుకోలేదు.

కనుక హితమైన ఆహారాన్ని భుజించాలి. అది కూడా మితంగా ఉండేలా చూసుకోవాలి. అంతేకాదు. అట్టి ఆహారం ధర్మార్జిత మైనపుడే మనసు శుద్ధి పడుతుంది. లేనిచో అది మలినపడుతుంది. ఈ మాలిన్యాన్నే హిందూధర్మశాస్త్రం 'పాపం' అన్నది.

ధర్మము పాపాన్ని హరిస్తుంది. మాలిన్యాన్ని మనసునుండి తొలగిస్తుంది. కనుకనే,

ధర్మేణ పాప మపనుదతి

'ధర్మాచరణము చేత పాపము నశిస్తుంది' అన్నది ఉపనిషత్తు.

మనం గ్రహించే ఆహారములోని సూక్ష్మాంశమే మనసుగా మారుతున్నది. కనుక మనసుకి, శరీరానికి అవినాభావ సంబంధముంది. అన్యోన్య బంధముంది.

కొన్నిరోజులు నిరాహారంగా ఉన్న వ్యక్తిలో మనసు పనిచేయదు. దేహం బలహీన మవుతుంటే మనసు కూడా ఆలోచించే శక్తిని కోల్పోతూ ఉంటుంది. కొద్ది కొద్దిగా మళ్ళీ ఆహారాన్ని స్వీకరిస్తూ ఉంటే మనసు తిరిగి మెల్లగా ఆలోచించడం ప్రారంభిస్తుంది. దీనిని బట్టి శరీర మనస్సులలో ఒకదాని ప్రభావం మరొకదానిపై ఉందని అర్థమౌతోంది. శారీరకంగా ఆరోగ్యంగా లేని వ్యక్తిలో మనసు కూడా చంచలం గానే ఉంటుంది.

'మనసును నిగ్రహించాలి' అని అందరికీ ఉంటుంది. ఇంతకీ మనసును నిగ్రహించలేక పోవడానికి కారణం తెలిసింది ఎందరికి? మనసును నిగ్రహించాలి అనే 'ఇచ్ఛ' ముందు దృఢంగా ఉండాలి. ఆ 'ఇచ్ఛ' ఎలా ఉండాలి అంటే, తిరిగి మనసుతో 'లాలూచీ' పడకుండా ఉండాలి.

ఒక ఉదాహరణ చెప్పుకొని విషయాన్ని సులభతరం చేసుకుందాం. ఒక ధనికుడు ఉన్నాడు. ఆయన వద్ద పనిచేసే సేవకుని ద్వారా మత్తుపానీయాలు తెప్పించుకొని ఎవరికీ తెలియకుండా పానం చేసేవాడు ఆ ధనికుడు. కొంతకాలము జరిగింది. ఆ తరువాత ఇద్దరూ కలిసి త్రాగడం ప్రారంభించారు. ఇక ఇప్పుడు ఆలోచించండి. యజమానికి సేవకుని మీద అజమాయిషీ ఉంటుందా? బలహీనతలకు బానిసై సేవకుడికి లొంగిపోయాడు. సేవకుడు ఇక యజమాని అదుపాజ్ఞలలో ఉండడు.

మనసు విషయంలో కూడా అదే జరిగింది. మనిషికి మనసు సేవకుడు లాంటిది. చేయకూడని పనులు ఆ మనసు ద్వారా చేయడం చేత దానికి మనం చులకన అయిపోయాం. ఇప్పుడు నిగ్రహించాలంటే వీలుపడడం లేదు. దాని ఆగ్రహానికి గురి అవుతామేమోనని జడుస్తున్నాం. బ్రతుకును దినదినానికి జడప్రాయంగా మార్చుకుంటున్నాం.

కనుక "మనసును నిగ్రహించాలి" అని భావించే సాధకులు మనసు ముందు ముఖమెత్తుకొని నిలబడలేక పోతున్నారు. "మనిద్దరమే కదా త్రాగి తూగింది" అని సేవకుడు యజమానిని ప్రశ్నిస్తూ ఎదురు తిరిగినట్లు, "మనిద్దరము కలిసి చేసిందే కదా ఇదంతా" అని మనసు మనిషిని నిలదీస్తున్నది.

అధర్మ వర్తనానికి అలవాటుపడి జీవించినంత కాలం మన మనసును మనం నిగ్రహించుకోలేము. రాగద్వేషాల మధ్య ఊగిసలాడినంత వరకు మన మనసుపై మనకు ఆధిపత్యం లభించదు. అన్యులను గూర్చి అతిగా ఆలోచించినంత కాలము మన మనసుపై మనకు పట్టు చిక్కదు, ఇతరులను గాయపరచే ప్రవృత్తికి సున్న చుట్టనంత వరకు మనసును మరలించడం మనవల్ల కాదు.

మన ఆలోచనలు ధర్మబద్ధంగా ఉండాలి. తినినా, వినినా, అనినా, కనినా, కన్ను మూసినా, కర్మ చేసినా - అవన్నీ మితంగా, హితంగా ఉండాలి. అలా కానిచో మనసును నిగ్రహించలేము.

అహంకారం గట్టిపడిన వారికి అంతఃకరణ పలచబడదు. నిరహంకారులే మనసును జయించ గలుగుతారు. అర్హతను మించి ఆశలను పెంచుకొనేవారు మనసుకు దాసులు. ఇతరుల సంపదను చూచి ఓర్వలేని వారు మనసుకు బానిసలు. ఒక్కమాటలో చెప్పాలంటే-తాము అక్రమమార్గంలో చరిస్తున్నట్లు ఎవరికైతే తెలుసో వారికి మనసును నిగ్రహించడం సాధ్యం కాదు.

మరి, మనోనిగ్రహము ఎలా? ఈ ప్రశ్నకు ముందుగా ఒక సత్యాన్ని గ్రహించాలి. మనసును నిగ్రహించాల్సింది మనసే. అక్రమ సంపాదనకు అలవాటు పడిన అధికారి కార్యాలయాన్ని చక్కదిద్దాల్సిన పరిస్థితి లాంటిది మనోనిగ్రహమనేది.

మనసును నిగ్రహించాలనేది మనసే. అవరోధాలు ఎదురు నిలవడం వల్ల నిగ్రహం సాధ్యపడడం లేదు అనేది కూడా మనసే. ఇంతకీ అవరోధాల్ని సృష్టించే దెవరు? అనే ప్రశ్న పడితే, ఆ ఖ్యాతి కూడా మనసుదే. ఇవి జాగ్రత్తగా మనం పరిశీలించి పరిష్కరించు కొనవలసిన విషయాలు.

మనసును ఇంతవరకు మనం ఒక మార్గంలో నడపలేదు. భిన్న మార్గాలలో చరించి, భిన్న రుచులకు అలవాటుపడ్డ మనసు మనది. ఈనాడు ఒక్కసారిగా దానిని ఏకోన్ముఖం చెయ్యలేము. ఈ అవరోధాన్ని అధిగమించే ప్రయత్నంలో మనం సోపానక్రమంగా సాగిపోవాలి.

ఈ స్థాయిలో దోషాన్ని ద్వేషించి ఏమీ సాధించలేము. దోషాన్ని దాటాలనే ప్రయత్నంలోనే కొంత ప్రగతిని సాధించగలం. ఇది పదే పదే మననం చేసుకోవాల్సిన విషయం.

'ఇది నాకు అవసరం లేదు' అనుకున్నప్పుడే దానినుండి మనం విడిపడగలం. ఒక ఉదాహరణ చూడండి. విషాన్నమును ఎవరైనా తృణీకరిస్తారు కదూ! ఎందుకని? దానిమీద ద్వేషముండుట వలననా? శాస్త్రం చెప్పడం వల్లనా? గురువులు ఆదేశించుట చేతనా! కాదు. అది తన ప్రాణానికి హానికరమని తెలిసి యుండుటచేత. ఈ సత్యాన్నే శాస్త్రాలు, గురువులు ప్రవచించి ఉండవచ్చు.

ఈ ప్రపంచము విషయంలో గాని, ఈ ప్రపంచంలోని వస్తువుల విషయంలో గాని మన అభిప్రాయాలు, అవి తయారుచేసిన విలువలు సరియైన మార్గంలో లేవు. అందువలన మనం అయోమయంగా వాటిని అంటిపెట్టుకుంటున్నాం. ఈ విషయంలో స్పష్టమైన అవగాహన చిగురించిన నాడు మనం వాటికి దూరంగా పోము. వాటిని దాటి పోతాము. ఇదే మనోజయం. ఆ మధ్య జరిగేదే మనోనిగ్రహం.

ఇప్పుడు చూశారా! ఇంతవరకు మనల్ని ఉరకలెత్తించిన విషయాలు ఎలా విషతుల్యములో గ్రహించాము. ఇక వాటిమీద ఇష్టముంటుందా? వాటిని అధిగమించాలనే "ఇచ్ఛ" ఒకటే ఉంటుంది. రాగద్వేషాలు నిర్వీర్య మవుతాయి. ఈ విధంగా శుద్ధిపడిన మనసు శక్తివంత మవుతుంది. ఇంతవరకు అశుద్ధంగా ఉండి మనల్ని అశక్తులుగా మార్చిన మనసు బలహీనపడుతుంది. శుద్ధ మనసు చేతిలో అశుద్ధ మనసు అంతరిస్తుంది.

త్యజ న్నభిమతం వస్తు యస్తిష్ఠతి నిరామయః
జితమేవ మనస్తేన కుదన్త ఇవ దన్తినా ॥

"ఎవడు తనకు ఇష్టమైన వస్తువులను (ఇంతవరకు) త్యజించుచు, నిరామయుడై ఉండునో - అతడు, దంతములు లేని ఏనుగును దంతములు గల యేనుగు జయించునట్లు, మనసును జయించగలడు."

మనసును జయించడమనే ఈ అద్భుత కార్యంలో బాహ్యపరిధిలో నిలబడి ఆంతరంగిక అవలోకనముతో అనేక విషయాలను చెప్పుకున్నాం. ఈ మహాప్రయత్నంలో అంతర్య లోతుల్లోకి అడుగుపెట్టే సాహసకృత్యం చేయబోతున్నాం. ఆంతరంగిక సాధనలో అడుగిడుతున్నాం.

'లో'చూపు

ఎంతటి సౌందర్యమైనా, బయట ఉండేది ఏదయినా ఒకనాడు మండేదియే. ఇది అర్థమైననాడు నిత్య సౌందర్యాన్ని ఆశించే ప్రతివ్యక్తి ప్రయాణం సాగించవలసింది అంతర్యానికే. సర్వ సౌందర్యాలకు నిలయము అంతర్యమే.

ఏముంది మనిషి అంతర్యంలో? తొంగిచూస్తే అంతా కల్లోలమే. అదొక రణరంగం. ఈర్ష్యలు కత్తులను ఝుళిపిస్తుంటే, అసూయలు శరాలను ప్రయోగిస్తుంటాయి. సంఘర్షణలు మార్గాలను మూసేస్తుంటే సమస్యలు క్రొత్తమార్గాలను సృష్టిస్తూ ఉంటాయి. దురవగాహనా మేఘాలు ముసురుకుంటూ ఉంటే ఆత్మజ్ఞాన భాస్కరుడు ప్రకాశించలేక మరుగున పడిపోతున్నాడు. ఇది అంత:కలహం.

ఈ కలహానికి కారణాలు బాహ్యంలో లేవు. ఎవరి అంతర్యం వారిదే అని మనం నిర్ణయిస్తే మాత్రం, ఎవరి కలహానికి వారే కారణమని అంగీకరించక తప్పదు. అదే నిజమైతే, శ్రీకారం చుట్టినవారే పూర్ణాహుతికి సిద్ధం కావాలి. అదియే "ఉద్ధరే దాత్మ నాత్మానం."

నిస్తరంగ సరోవరంలో రాయిని విసిరినపుడు అలలు కదలకపోవు. అలజడి జరగకపోదు. 'ఈ అలల కల్లోలం (అల్లకల్లోలం) ఎంతసేపు ఉంటుంది?' అంటే, ఏం చెప్పగలము? విసిరిన రాయి ప్రమాణాన్ని బట్టి, వేగాన్ని బట్టి ఉంటుంది. 'అలలు ఎప్పుడు శాంతిస్తాయి?' అని అడిగితే మాత్రం మన దగ్గర సమాధాన మేముంటుంది? వేచి చూడమని చెప్పడం తప్ప.

అయితే, ఇక్కడ నాకు ఒక్కటి అనిపిస్తోంది. రాయి పడి, అల లేచి పడిన తరువాత, 'ఇక ఎంతసేపటికి ఆగుతుంది?' అని ఆలోచించడం కన్నా రాయి పడకుండా చూసుకుంటే! అల లేవకుండా జాగ్రత్త పడితే! - ఇదే జరిగితే, ఎవరిని వారు ఉద్ధరించుకున్నట్లే.

సైన్యం వచ్చి నిలబడక ముందు నిర్మానుష్యంగా శోభించే మైదానం లాగా, అలలు లేవక ముందు ప్రశాంతంగా భాసించే సరోవరం లాగా మనసును దివ్యంగా పదిలపరచు కోవాలంటే ముందుగా కొన్ని విషయాలను, సత్యాలను మనసుకు పట్టించాలి.

అనివార్యములు :- జీవితంలో తొంగిచూసే కొన్ని అనివార్య సత్యాలను అవగాహనతో అనుమతించకపోతే జీవికి శాంతి లభించదు. సమరం తప్పదు. అవి నీకు ఇష్టమా! అయిష్టమా! అనేది ప్రశ్న కాదు. ఇష్టాయిష్టాలతో సంబంధం లేకుండా నీవు అనుభవించాలి అనేది జీవన సత్యం. లొంగని కారణాన్ని ఈడుస్తూ అలసిపోవడం కన్నా అవగాహనతో ప్రశాంతంగా దానికి లొంగిపోవడమే శ్రేయోదాయకం.

నన్ను వ్యాధులు బాధిస్తాయి.

నన్ను వృద్ధాప్యం సమీపిస్తుంది.

నన్ను మృత్యువు కబళిస్తుంది.

ఈ ఆలోచనలు నిన్ను కుదిపేస్తున్నాయి. వీటిని పదే పదే స్మరించుకుంటూ నీవు కుమిలిపోతున్నావు. ఈ ఆలోచనలు నీ ఆంతర్యాన్ని యుద్ధభూమిగా మార్చేశాయి.

నీవు చేసే పై ఆలోచనలకు సంబంధించిన కార్యాలు సత్యాలే కానీ, అవి ఇంకా నిన్ను సమీపించలేదు అనేది కూడా సత్యమే. అయినా, ఎప్పుడొచ్చి పైన పడతాయో నని ఇప్పుడే మరిగిపోతున్నావు.

అది నిజమే. అవన్నీ అనివార్యములు. అనవసరమని నీవు అనుకున్నా అవి నీకు దూరంగా పోవు. అనివార్యాలు కనుక వాటిని ఆనందంగా అనుభవించడానికి నీవు సిద్ధం కావాలి. రాబోయే వాటిని ఊహించే పాండిత్యమున్న వాడివి, వచ్చిన వాటిని అనుభవించడంలో వెనుకంజ వేయడం దేనికి?

విద్వన్మృత్యు భయం జహిహి

"పండితుడా! మృత్యు భయాన్ని విడిచిపెట్టు"

మృత్యువు అనివార్యం. నిద్రించువాడు కలవరించినట్లు "నాకు మృత్యువు రాకూడదు"అని కలవరిస్తావెందుకు? అనివార్యమైన మృత్యువు నేను అనుభవించేందుకే ఉన్నది అని ధైర్యంగా ఉండు. సిద్ధంగా ఉండు.

అయినా నీ భ్రాంతి కానీ! నీది కానిది, నీకు లేనిది మృత్యువు. ఎందుకొచ్చిన ఆందోళన ఇదంతా! ఉన్నదానిని ఉన్నట్లు, లేని దానిని లేనట్లు గ్రహిస్తే సరిపోతుంది.

భవతో నాఽ స్త్యేవ మృత్యుః క్వచిత్

"నీకు మృత్యువు ఎన్నడూ సంభవించదు."

నీవు సత్యాత్మవు. నిత్యాత్మవు. నీకు మరణ మెక్కడిది? దేహాభిమానంతో తయారైన దిగులే ఇదంతా! ఈ దేహమొక మట్టి ముద్ద అనే సత్యాన్ని సంభావించు. పూలతో కప్పినంత మాత్రాన శవం చెడకుండా ఉంటుందా! చెడే శవం నీవు కావు. చెడని శివం నీవు. తొడుగుల్ని తొలగించి తొంగిచూడు.

శవమయ్యే శరీరం నీవని భ్రమించావు. శరీర ధర్మాల్ని నీలో ఆరోపించుకున్నావు. వ్యాధులకు ఆహ్వానం పలుకుతున్నావు. వృద్ధాప్యానికి స్వాగతం చెబుతున్నావు. మృత్యువుతో కరచాలనం చేస్తున్నావు.

నీవు కాని దేహం నీకు లేనిదేనని ఈ క్షణాన భావించు. ఇక్కడే అంతరిస్తాయి ఆవేదనలన్నీ. కానీ ఇది చెప్పినంత తేలిక విషయం కాదు. దేహాత్మ భావాన్ని విస్మరించడం సులభసాధ్యం కాదు. ఆత్మానాత్మ వివేకం గల తీవ్ర ముముక్షువులకే ఇది సాధ్యం. అనాత్మను, అధ్యాసను చక్కగ తెలుసుకున్న వారికే సులభతరం. దోష దర్శనం సంపూర్ణంగా జరిగిన తరువాత దోష ప్రవర్తన తలెత్తడం సాధ్యమా?

ప్రదృశ్యతే వస్తుని యత్ర దోషో న తత్ర పుంసోఽ స్తి పునః ప్రవృత్తిః
అన్త ర్మహా రోగవతీం విజానన్ కో నామ వేశ్యామపి రూపిణీం వ్రజేత్

"ఏ విషయముల యందు దోషములను మానవులు పూర్ణంగా దర్శిస్తారో, ఆ విషయముల యందు తిరిగి మానవులు ప్రవర్తించరు. వేశ్యల పొందును అభిలషించెడి కాముకులు కూడా, వారి ప్రాణాలను అపహరించే తీవ్రమైన రోగములు ఆ వేశ్యల యందు నిండి యున్నవని తెలియగానే వారిని కోరరు కదా!" అంటారు శ్రీశంకర భగవచ్చరణులు.

ఆత్మానాత్మ వివేకం ఈ దశలో లేకపోయినా ఫరవాలేదు. ఉండదు కూడా. నీవు ముందుగా "అనివార్యము" లను అంగీకరించాలి. దానివలన ఆంతరంగిక కల్లోలాన్ని కొంతవరకు ఆపగలవు. ప్రశాంతతను కొంత చేజిక్కించుకోగలవు.

"దేహం అనిత్యం. దేహానికి సంక్రమించే యౌవనం శాశ్వతం కాదు. దేహం పరిణామ శీలమైనది. కనుక మార్పు చెందుతూ ఉంటుంది. మార్పు చెందే శరీరం ముసలితనం వైపు మరలక పోదు. వృద్ధాప్యం దేహానికి అనివార్యం.

"దేహం క్షణభంగురం. క్షయ పంజరం. క్షీణశీలమైన దేహం వ్యాధులకు బాధలకు నిలయం. శరీరాలకు రోగాలు అనివార్యం.

"దేహం వచ్చింది. వచ్చింది ఏదైనా ఈ ప్రపంచంలో పోయేందుకే. దేహం నేడు కళకళలాడినా, ఓనాడు కనుమరుగై పోతుంది. దేహానికి మృత్యువు అనివార్యం.

"ఈనాడు ఈ ప్రపంచంలో నాకున్నవన్నీ, నా వనుకున్నవన్నీ మార్పుచెందే స్వభావాన్ని కలిగి ఉన్నాయి. క్షీణించే ప్రకృతితో కొనసాగుతున్నాయి. నశించే స్వరూపాన్ని కలిగి ఉన్నాయి. కనుక ఉన్నవాటితో ఏనాడైనా వియోగం తప్పదు. వీడుకోలు తప్పదు. కనుక వియోగం అనివార్యం.

"నాకు లభించేవన్నీ ప్రారబ్ధాధీనాలు. అనుకున్నవి జరుగవు. జరిగేవి అనుకోకపోయినా జరుగుతాయి. బాగుపడే ప్రారబ్ధం లేని వారికి అధమ పురుషార్థం కూడా తోడైతే, వారిని బాగు చేసే ప్రయత్నం ఫలించలేదని దిగులు పడి సాధించే దుండదు. ఇది అనివార్యం."

ఈ అనివార్యాలను జీవితంలో చక్కగా అవలోకించాలి. ఇది చెప్పినంత తేలికగా తెలిసినంత తేలికగా అనుభవం లోకి రాదు. తదేక మననం కావాలి. పునః పునః మననం సాగాలి.

వృద్ధాప్యం అనివార్యం అని తెలియగానే యౌవనగర్వం, ఆరోగ్య దర్పం సడలిపోతాయి. మృత్యువు అనివార్యం అని తెలియగానే జీవన సరళిలో అహంకారం అడుగంటి పోతుంది. వస్తు పరిణామం వంటబట్టగానే మమకారం మటుమాయ మవుతుంది. కార్యాల వెనుక కారణాలు బోధపడగానే కార్యాలు బాధించకుండా వెనుదిరుగుతాయి. "అనివార్యము" లను గుర్తించడం వల్ల లభించే అవాంతర ఫలాలివన్నీ.

ఆంతర్య ప్రయాణానికి అడుగు ముందుకేసిన ఈ ప్రారంభదశలో "అనివార్యము" లను అంతఃకరణకు అవగతం చేయాలని తెలుసుకున్నాం. దీనిని ఈ క్షణం నుండే ఆచరణలో పెట్టండి.

లైంగిక శృంఖలాలు

సాధకుని ఆంతర్యాన్ని కలుషితం చేసే విషయాలను, వాటిని నివారించి మనసును నిర్మలం చేసుకొనే పద్ధతులను ఇపుడు గ్రహిస్తాము.

లైంగిక పిపాసలు జీవులకు ఈనాడు తయారైనవి కావు. అవి జన్మాంతర సంస్కారాలు. కనుక వాటిని నిరోధించడం కష్టసాధ్యంగా ఉంటుంది. అయినా వీటి స్వభావ స్వరూపాలను అవగతం చేసుకొని, మెల్లమెల్లగా సాధనలను ఆచరిస్తే ప్రగతిని సాధించగలం.

లైంగిక పిపాసలను తీర్చుకోవడానికి, బంధుమిత్రాదుల ద్వారా లభించే సుఖాలను పొందడానికి మానవజన్మయే అవసరం లేదు. ఈవిధమైన సుఖాలు పశుపక్ష్యాదులకు కూడా దొరుకుతున్నాయి.

ఖాదతే మోదతే నిత్యం శునకః సూకరః ఖరః
తేషా మేషాం విశేషః కః వృత్తిర్యేషాం తు తైస్సమా!

"భుజించడం, భోగించి సుఖించడం కుక్కలు, పందులు, గాడిదలు కూడా సదా చేస్తూనే ఉన్నాయి. వాటిలాగే మానవుడు కూడా చరిస్తే, ఇక పశు పండిత భేద మెక్కడున్నది?"

లైంగిక పిపాసలను తీర్చుకోవడం జంతుజన్మలకు కూడా సాధ్యమే. వాటిని నిరోధించి, బ్రహ్మచర్యమును పాటించి, బ్రహ్మ జ్ఞానమును పొంది తరించడం ఒక్క మానవ జన్మకే సాధ్యం.

ఈనాడు అట్టి మహదవకాశం మనకు లభించింది. ఈ అవకాశాన్ని పూర్ణంగా వినియోగించుకొని ఆత్మవిదులమై శోభిస్తాము.

బ్రహ్మచర్యము పవిత్రమైనది. బ్రహ్మము కాగోరు ముముక్షువు బ్రహ్మచర్యమును తప్పక పాటించాలి. మనసును మైధునము చలింపజేయలేక విఫలమైననాడు బ్రహ్మచర్యము స్థిరపడి యున్నదని భావము. "మైధునము" అంటే స్త్రీ పురుష సంభోగమని సాధారణంగా భావిస్తూ ఉంటారు. ఎనిమిది విధాలుగా విజృంభించే మైధునములో సంగమము కూడా ఒకటి. .

ఈ సంగమ ప్రక్రియకు దూరమైనంత మాత్రాన అట్టి వారిని బ్రహ్మచారులుగా భావించకూడదు. సదవగాహన లేక కేవలం ఎనిమిదవ భాగానికే వారు తాత్కాలికంగా దూరమై ఉన్నారని అర్థం చేసుకోవాలి.

మైథునము ఎలా ఎనిమిది విధాలో తెలుసుకుందాం!

శ్లో॥ స్మరణం దర్శనం స్త్రీణాం గుణకర్మాను కీర్తనమ్
సమీచీనత్వ ధీస్త్రాసుప్రీతి స్సంభాషణం మిథః ॥

శ్లో॥ సహవాసశ్చ సంసర్గః అష్టధా మైథునం విదుః
ఏత ద్విలక్షణం బ్రహ్మచర్యం చిత్త ప్రసాదకమ్ ॥

స్త్రీ పురుషుల మధ్య ఏర్పడే సంబంధము ఎనిమిది విధములుగ ఉంటుంది. అవి 1. స్మరణము 2. దర్శనము 3. గుణ కర్మానుకీర్తనము 4. ఔన్నత్యమును గాంచి సంతసించుట 5. ప్రేమ 6. భాషణము 7. సహవాసము 8. సంసర్గము.

ఈ ఎనిమిది కలసి "మైథునము" అనిపించుకుంటాయి. ఈ మైథున క్రియలకు విలక్షణంగా జీవించడమే బ్రహ్మచర్యము. వీటిని గూర్చి విపులంగా చెప్పుకుందాం.

I.స్మరణము

పురుషులు స్త్రీలను, స్త్రీలు పురుషులను సదా మనసులో చింతించుటయే స్మరణము. ఆంతర్యములో సాగే స్మరణానికి బాహ్యంలో మనసును చలింప చేసిన ఆకర్షణలే ప్రధాన కారణాలు. బాహ్యం నుండి ఆంతర్యంలోకి జొరబడిన ఆకర్షణలు అంత:కరణను బాహ్యానికి ఈడుస్తాయి. ఆంతర్యంలో ఆకర్షణలు ఎంతగా లోతుకు పాతుకుపోతుంటాయో, అదే వేగంతో మనసు బాహ్య ప్రపంచం వైపు సంతృప్తిని వాంఛిస్తూ పరుగులు తీస్తుంది.

సినిమా చూడాలని, పేకాట ఆడాలని ఆంతర్యములో ప్రగాఢ వాంఛలు విజృంభించి నపుడు అట్టి ఆలోచనలకు సంబంధించిన మనుషులు సినిమా థియేటర్‌లో, క్లబ్‌లలో కనిపిస్తే ఆశ్చర్య మేముంది? లైంగిక ఆలోచనల్ని కూడా ఇలాగే అర్థం చేసుకోవాలి.

స్మరణము వలన కదిలే ఉధృత సంకల్పాలను నిరోధించడం ఊహించినంత తేలికైనవిషయం కాదు. చెప్పినంత సులభం కాదు. గట్లను, చెట్లను తొలిచేస్తూ, కూలదోస్తూ పరుగులెత్తే వరద ప్రవాహంలా ఉంటాయి ఆ సంకల్పాలు, ఆవేశాలు. వాటిని నిరోధించాలనే ప్రయత్నం కన్నా ముందుగా వాటిని అర్థం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నించాలి. ఈవిధమైన అవగాహనను వృద్ధి చేయడానికి శాస్త్రాలు, సత్సంగాలు, అంతరేక్షణలు, ఏకాంత వాసములు సహకరించాలి.

బాహ్య ప్రపంచంలో మనము చూచిన రూపాలే తరచుగా మనసులో తొంగిచూస్తూ ఉంటాయి. ఒక అందమైన పురుషుని స్త్రీ గాని, లేదా మనోహరమైన స్త్రీని పురుషుడు గాని చూచినపుడు అవగాహన లేకపోతే మనసు ఆయా రూపాల మీదికి ఆకర్షింపబడుతుంది. ఆ తరువాత బాహ్యంలో మూర్తి దూరం కావచ్చునేమో గాని ఆంతర్యంలో ఏర్పడిన స్ఫూర్తి ప్రశాంతంగా ఉండనివ్వదు. పదే పదే ఆ రూపాన్ని, దాని మనోహరత్వాన్ని మననం చేసుకుంటూ ఉండేలా మనసును ఊపేస్తుంది. ఇదే స్మరణము.

"అవును. అలాంటి అందమైన స్త్రీని ఇంతవరకు నేను చూడలేదు. పసిడి వన్నెతో మిసమిసలాడే ఆ దేహఛాయ, తీర్చిదిద్దినట్లున్న నేత్ర సౌందర్యము, చక్కని ముక్కు, ముత్యములను చిక్కగా అమర్చినట్లు శోభించే దంత లావణ్యము, ఆ పలుకు, ఆ కులుకు, ఆ నడక, ఆ జడకుచ్చు, ఆహా! ఏమి అందము! ఏమి ఆనందము!" - ఈవిధంగా స్మరణం సాగుతుంది. ఈ సంకల్ప సుడిగాలిలో సద్భావాలు దూదిపింజలై కొట్టుకుపోతాయి. ఇది స్మరణ ఫలము. నిజం చెప్పాలంటే ఇది స్మరణం కాదు. మరణం.

పూర్వదృష్టాం చ న స్మరేత్

"పూర్వము చూచిన రూపమును స్మరించకూడదు".

ఇది కూడా సులభసాధ్యం కాదు. బాహ్య ఆకర్షణ లనే గొలుసులతో మనసులు బంధింపబడి ఉన్నాయి. ఈ లైంగిక శృంఖలాలను త్రెంచడం, త్రుంచడం అంత తేలికైన పనికాదు. ఆ గొలుసులు ఎంత గట్టిగ ఉన్నాయో ముందుగా అర్థం చేసుకోవాలి. ఆ తరువాత క్రమేపి అవి పలుచబడేలా చర్యలు తీసుకోవాలి. బాగా పలచబడిన దశలో వాటంతట అవే తెగిపోతాయి. ఇదంతా అవగాహనతోనే జరగాలి.

మన దేహంపై ఒక వ్రణం తయారైంది అనుకుందాం. ఆ వ్రణము వల్ల శరీరముపై నున్న చర్మము చితికి పోవడం జరిగింది. చెడిపోవడం జరిగింది. అలాగని దేహంపై నున్న చర్మాన్ని తొలగించాలని ఎవరైనా ఆలోచిస్తారా? వ్రణాన్ని నయం చేసే ప్రయత్నం చేస్తారు. వ్రణం నయమైతే చర్మము మళ్ళీ పూర్వకాంతితో శోభిస్తుంది.

లైంగిక పిపాసలు కూడా అలాంటివే. దేహాన్ని అంటిపెట్టుకున్న చర్మం దేహంలో భాగమై పోయినట్లు, మనసును అంటిపెట్టుకున్న లైంగిక వాసనలు ఆ మనసులో భాగమైనంతగా పెనవేసుకొని ఉన్నాయి. బలవంతంగా దేహంపై నున్న చర్మాన్ని వేరు చేయడం ఎలా ఉంటుందో, ఒక్కసారిగ మనసులోని లైంగిక శృంఖలాలను ఛేదించాలనుకోవడం కూడా అలాగే ఉంటుంది.

చక్కని చికిత్స ద్వారా, ఔషధ లేపనము ద్వారా వ్రణాన్ని రూపుమాపినట్లు, అవగాహన ద్వారా, అంతరేక్షణ ద్వారా మనసులోని లైంగిక వాసనల్ని ప్రక్షాళనం చేయాలి. వ్రణం మానగానే చర్మము శోభించినట్లు, వాసనలు ప్రక్షాళనం కాగానే మనసు ప్రకాశిస్తుంది.

మోహం కదిలించిన స్మరణమును నివారించుటకు రెండే రెండు ఉపాయాలున్నాయి. అవి 1. స్మరింపబడే వస్తువులోని దోషములను గుర్తించుట 2. దానికి వ్యతిరిక్తమైన శ్రేష్ఠ వస్తువు లోని విశేషమును మననం చేయుట.

మొదటిది దోషమును గుర్తించుట. మనసును విపరీతంగా ఆకర్షించిన స్త్రీ శరీరంలో గాని, లేదా పురుష దేహంలో గాని వాస్తవానికి అలాంటి ఆకర్షణ ఉన్నదా? ఏమున్నది ఆ దేహంలో సౌందర్యము? ఏమిటి అక్కడ ఆకర్షణ? అజ్ఞానదశలో అది స్వర్గంలా గోచరిస్తుంది. విచారించిన క్షణాన నరకంగా దర్శన మిస్తుంది.

మాంసా సృక్పూయ విణ్మూత్ర స్నాయు మజ్జాస్థి సంహతౌ
దేహే చేత్ప్రీతిమా న్మూఢో భవితా నరకే ఽపి సః ॥

"మాంసము, రక్తము, మలమూత్రములు, నరములు, మజ్జ, శల్యములు మొదలైన వాటితో కూడిన దేహమునందు ప్రీతి గలవాడు, ఆహా! నరకము నందు ప్రీతి కలవాడే సుమా!"

దుర్గంధ భూయిష్టమైన దేహము, క్షణక్షణానికి మార్పు చెందుతూ క్షీణించే అవయవ సముదాయము, మలమూత్రాలతో మలినమైన శరీరము ఆనంద మందిరమా? విహరించి తృప్తి చెందుటకు సుందర క్షేత్రమా? ఈ మలిన భాండము యొక్క మర్మమెరుగని దోషానికి లెక్కలేనన్ని జన్మలు వృథా అయ్యాయి. ఇంకెన్ని జన్మలు వృధా కానున్నాయో! ఈ అర్థరహిత వ్యర్థ వ్యాపకానికి ముగింపు పలకాలి. ఈ లైంగిక జ్వలిత జ్వాలలో పడి బ్రతుకు అన్యాయం కాకుండా సాధకులు జాగ్రత్తపడాలి.

ఈవిధంగా ఆకర్షణలలోని దోషాలను గుర్తించి మనోక్షేత్రాన్ని శుద్ధి చేసుకోవాలి. ఇక రెండవ ఉపాయము. దానికి వ్యతిరిక్తమైన శ్రేష్ఠ వస్తువును గూర్చి స్మరించడం.

నశించే దేహములోని దోషాన్ని విశ్లేషించి అర్థం చేసుకున్నాం. ఇక, ఆ దేహం చరించ డానికి ఆధారమైన ఆత్మ యొక్క ఉత్కృష్ట లక్షణాలను మననం చేసుకోవడం.

అనాత్మతో సంబంధమే అజ్ఞానము. అజ్ఞానమే సర్వానర్థములకు మూలము. ఆత్మ కూటస్థము. తటస్థము. ఈ విశ్వయంత్రాంగ మంతయూ ఆత్మ శక్తి పైననే

ఆధారపడి ఉంది. ఆత్మ ఒక్కటే సత్యము. నిత్యము. దానికి అన్యమైన దంతయు మాయ.

దేహము జడము. అనిత్యము. నిత్యమైన పరమాత్మ చైతన్యము. జడమైన దేహానికి ప్రజ్ఞ లేదు. జడ శరీరంపై మనం చిందిస్తున్న మోహాన్ని అంతర్నిహితంగా ఆ దేహంలో దాగియున్న పరమాత్మ వీక్షిస్తూనే ఉన్నాడు. మన ఆంతర్యంలో చిందులాడే లైంగిక వికారాలకు అంతరాత్మగా భాసిస్తున్న పరమాత్మ సాక్షిగా ఉన్నాడు.

చూడు నాయనా! క్షణికావేశంలో పిచ్చి రూపాలను అందాలని భ్రమిస్తున్నావు. వాటిలో ఆనందం లభిస్తుందని ఉరకలేస్తున్నావు. ఇవన్నీ కాలంలో కనుమరుగయ్యే దృశ్యాలని నీకు తెలియదా?

ఇవన్నీ వ్యక్తమవుతున్నాయి. వ్యక్తమయ్యే వాటిని గ్రహించే వ్యక్తివైన నీవు వాటికన్నా ముందే ఉన్నావు. వాటిని గ్రహిస్తున్నావు. గాఢనిద్రలో వ్యక్తివైన నీవు కూడా అదృశ్య మవుతున్నావు. వ్యక్తివే లేవు కనుక వ్యక్తములూ లేవు.

మరి, అదృశ్యమైన వ్యక్తి తిరిగి మేల్కోవడం జరుగుతున్నదా? లేదా? మేల్కోవడం, మళ్ళీ వ్యక్తమయ్యే వాటిని దర్శించడం అందరికీ అనుభవంలో ఉన్నది. అయితే, ఇప్పుడు తెలుస్తున్న వ్యక్తి నిద్రలో ఏమయ్యాడు? విలీన మయ్యాడు. ఎక్కడ? విలీనమైనట్లు తెలుస్తున్నది కాని ఎక్కడో తెలియడం లేదు. అవును. అది తెలిసే స్థానం కాదు. ఎందుకో తెలుసా?అది అవ్యక్తము.

వ్యక్తి ఉన్నంతవరకే వ్యక్తములకు మనుగడ. వ్యక్తి విలీనమైన దశలో వ్యక్తములు, విశ్వము, దేశకాలాదులు అన్నీ అవ్యక్తములో కలిసిపోతున్నాయి. సాగరంలో అలల లాగా.

ఈ అవ్యక్తమే ఆత్మ. సాగరము లాగా పూర్ణము. అనంతము. వ్యక్తములన్నీ అలల లాగ అనిత్యము. ఈ సత్యము మనసుకు పడితే, దేహాలు ఇక ఆకర్షించవు. పిపాసలు విసిగించవు.

అందాలకు అందమైన ఆత్మయొక్క శ్రేష్ఠత్వాన్ని ఈవిధంగా అర్థం చేసుకున్నవారిని లైంగిక శృంఖలాలు బంధించలేవు.

క్వ శరీర మశేషాణాం శ్లేష్మాదీనాం మహాచయః

క్వ చాఙ్గశోభా సౌభాగ్య కమనీయాదయో గుణాః

"శ్లేష్మము మొదలైన వాటి సమూహమైన శరీర మెక్కడ? సౌందర్యము మొదలైన మంజుల భావము లెక్కడ?" అని ఉపనిషత్తు ఆశ్చర్యాన్ని ప్రకటించింది.

కాముడు చేరిన హృదయంలో రాముడు నిలవడు. కాముడు యముడి కన్నా భయం కరుడు. యముడు నరక బాధను కలిగించినా పాపాలను శుద్ధిచేసి జనులను పవిత్రులుగా మార్చుచున్నాడు. అది కూడా పాపం చేసిన వారిని మాత్రమే శిక్షిస్తున్నాడు.

కాముడు అలాకాదు. కామునికి పండిత పామరులనే భేదం లేదు. మంచి చెడులను చూడడు. దుర్జనులతో పాటు సజ్జనులను కూడా రెచ్చగొట్టి పాప పంకిలంలో పడదోస్తాడు. కనుక కాముని విషయంలో చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి.

ముముక్షువులారా! ఈ 'స్మరణము' అనే మొదటి దుర్గుణము వివాహితులకు పనికి రాదు. అవివాహితులకూ పనికిరాదు.

వివాహం కానివారు లైంగిక ప్రధానమైన విషయాలను స్మరించడం వలన అశ్లీల వంతు లవుతారు. అధర్మపరు లవుతారు. ఆవేదనాభరితు లౌతారు. కనుక పెళ్ళికాని వారు ఈ స్మరణ వ్యాధిని పోగొట్టుకోవాలి.

ఇక పోతే వివాహితుల విషయం. వివాహమైన వారి లైంగిక దాహం తీరడానికి మార్గము ఉండనే ఉంది. కాకపోతే, సమయాలను, నియమాలను పాటిస్తూ చరించడం అలవరచుకోవాలి. ఇది గృహస్థుల విషయంలో ధర్మాచరణమే.

ధర్మావిరుద్ధో భూతేషు కామోఽస్మి భరతర్షభ ॥

"ప్రాణుల యందు ధర్మమునకు విరోధము కాని కామము నేనే" అని శ్రీకృష్ణ పరమాత్మ భగవద్గీత - విజ్ఞానయోగములో తెలిపారు.

2. దర్శనము

లైంగిక పిపాస పెచ్చరిల్లే పరిస్థితికి కారణాలను శ్రద్ధతో పరిశీలించి అర్థం చేసుకోవాలి. ఇందు రెండవది దర్శనము. ఇచ్చట ప్రధానముగా ద్రష్ట (చూచేవాడు), దృశ్యము (చూడబడేది) తెలుస్తున్నాయి. ఒక స్త్రీని పురుషుడు, ఒక పురుషుని స్త్రీ చూచి మోహానికి గురైనపుడు అట్టి మోహంలో చోటు చేసుకొని యున్న కొన్ని ముఖ్య విషయాలను విస్మరించకూడదు.

చూచే వ్యక్తి యొక్క మోహం కేవలం దృశ్య విషయము మీదనే ఆధారపడి లేదు. అతని యొక్క మనసు మీద, మనసును కలవరపరచే ఇంద్రియాల మీద కూడా ఆధారపడి ఉంది. అంతేకాదు. దృశ్యవస్తువు ద్రష్టకు ఏ సంబంధములో నిలిచియున్నదో దానిని బట్టి కూడా ఆధారపడి ఉంటుంది.

పిల్లలు ఎంత అందమైన వ్యక్తిని చూచినా మోహానికి గురికారు. వారిలోని లైంగిక పిపాస బీజ రూపంలో అవ్యక్తంగా ఉండుటయే కారణము.

ముసలివారు కూడా అలాగే మోహానికి గురికారు. వారిలోని మోహాగ్నికి ఆజ్యం కొరవై చల్లారి ఉండుటయే కారణము.

అవ్యక్తంగా బీజరూపంలో ఉండుటచేత పిల్లలు, ఆకురాలి ఎండిపోయిన చెట్టులాగా నిర్వీర్యమై ఉండుట వలన వృద్ధులు అందాన్ని చూచినా మోహితులు కావడం లేదు. ఎటొచ్చీ యౌవనంలో ఉన్నవారే పచ్చనిచెట్లు గాలికి ఊగినట్లు మోహ పవనాలను కదలిస్తూ ఊగిపోతూ ఉంటారు.

యౌవనంలో ఉన్నంత మాత్రాన అందాన్ని చూచి మోహితు లవుతారని చెప్పలేము. ఒక అందమైన అమ్మాయి కంట పడవచ్చు. ఆమెను గతంలో తన సోదరిలా భావించి ఉన్నట్లయితే, ఇప్పుడు ఆమె అందం ప్రేమను చిగురింప జేస్తుందేమో గాని, కామాన్ని మాత్రం కదలించదు.

వ్యక్తి అందంగా గోచరించినా ఆ వ్యక్తిలో భయంకరమైన అంటువ్యాధులు చోటు చేసుకొని యున్నాయని తెలిసినపుడు మోహం స్థాయిలో నైరాశ్యం చోటుచేసుకోవచ్చు. అలా తెలియని క్షణాన మోహాలు కదుల్తాయి. ఇంద్రియాలు ప్రకోపిస్తాయి. వాటితో పాటు మనసును కూడా మోహ ఊబిలోకి ఈడుస్తాయి.

ఇంద్రియే ష్విన్ద్రియార్థేషు ప్రవృత్తేషు యదృచ్ఛయా
అనుధావతి తాన్యేవ మనోవాయు మివానలః

"ఇంద్రియాలు ఇంద్రియ విషయాలలో రమించునపుడు అగ్ని వాయువును అనుసరించునట్లు మనసు ఇంద్రియాలను అనుసరిస్తూ ఉంటుంది" అంటారు ఆదిశంకరులు.

కనుక మొదట ఇంద్రియములను నిగ్రహింప గలిగినచో తద్వారా మనసు నిగ్రహింపబడవచ్చు. దమము ద్వారా శమము జరుగవచ్చు. చిత్త ప్రసాదము లభించవచ్చు.

అష్టాంగ మైధునములో మోహానికి గురిచేసే రెండవ అంశమైన ఈ దర్శనము నందు నేత్రము ప్రధానాంగమై యున్నది. నేత్రేంద్రియమును నిగ్రహించినచో దర్శనము నందు దమము సిద్ధిస్తుంది. కేవలము అందమునే గాక ఆ అందము వెనుక దాగియున్న

వికారాన్ని, మాలిన్యాన్ని, అనిత్యత్వాన్ని దర్శించే స్థితిని అలవరచుకుంటే, వ్యాధిగ్రస్తులు నిర్వేదాన్ని కలిగించినట్లు, రూపాలు చిత్తభ్రమను కలిగించలేక నీరసపడతాయి.

మోహదృష్టిని కలిగించేది రజోగుణము. రజోగుణాన్ని ప్రేరేపించే ఆహార పదార్థాలను సాధకులు విస్మరించాలి. జీవన రీతులలో సత్త్వప్రధానముగా ఉండాలి. చెడు సహవాసాలను దూరం చేసుకోవాలి. ధూమపానము, మద్యపానము లాంటి దురలవాట్లను పోగొట్టుకోవాలి. ఇవన్నీ దృష్టిని వక్రింపచేసేవియే.

ఆహారపు టలవాట్లలో, ఆచార వ్యవహారాలలో రజోగుణమును దూరము చేసుకొని ఇంద్రియాలు కలుషితం కాకుండా జాగ్రత్తపడాలి. ఇలా ఇంద్రియ నిగ్రహమును సాధించడముతో సరిపోదు. మనోనిగ్రహము కూడా జరిగినపుడే దర్శనములో మోహదృష్టి తొలగుతుంది.

"దర్శన" ప్రక్రియలో నేత్రేంద్రియము యొక్క ప్రమేయం లేకుండా కూడా మోహపిశాచి మనసులో ప్రవేశించవచ్చు. ఈ విషయంలో మనసే ప్రధానపాత్రను వహిస్తుంది. స్మృతి కేంద్ర స్థానమై ఉంటుంది. స్మృతి కేంద్రాల్ని ప్రయత్నంతో సాధకుడు మూయలేకపోతే, అవి మోహజాడ్యాన్ని కదిలించి గతుల్ని మార్చేస్తాయి.

గతంలో చూచిన అందమైన వ్యక్తిని, లేదా గతంలో పరిచయమున్న వ్యక్తిని స్మృతికి తెచ్చుకొని ఆ అందాన్ని నెమరు వేసుకుంటూ, ఆకాశంలో రూపాన్ని, గాలిలో సౌధాన్ని నిర్మించుకొని మనసులో ఊరేగేందుకు ప్రయత్నిస్తే మోహకూపంలో పడిపోవచ్చు. ఇదొక మనో దౌర్బల్యము.

ఇంద్రియములను నిగ్రహించి దమమును సాధించినట్లు, జ్ఞాపకాల ఊయలలో ఊగకుండా మనసును నిగ్రహించి శమమును సాధించాలి. శమదమాదులు కలిగిన వ్యక్తి దృష్టి దోషము నుండి విడిపడి దర్శనములో పవిత్రతను సాధించగలడు.

దర్శనములో దోషదృష్టి లేకుండా జాగ్రత్తపడే దెలాగో తెలుసుకున్నాం. అంతమాత్రాన మోహదర్శనము అదృశ్యము కాదు. ఎలా ఉండకూడదో తెలిసినంత మాత్రాన, అలా చరించినంత మాత్రాన సరిపోదు. ఎలా ఉండాలో కూడా తెలిసి ప్రవర్తించాలి. అప్పుడే దోషము పూర్తిగా నివారింపబడి తోషము కలుగుతుంది.

అనిత్యరూపాలను గాంచి కలుషితమైన ఇంద్రియ మనస్సులను నిత్య వస్తు దర్శనంతో శుద్ధి చేసుకోవాలి. నశించే అందాల వెనుక నశించక భాసించే అందాన్ని

వీక్షించడం అలవరచుకోవాలి. కనిపించే అందాలలో కనుమరుగై దాగుడుమూత లాడుచున్న నవనీత చోరునికి ఇంద్రియ మనోబుద్ధులను సమర్పించడం నేర్చుకోవాలి. భక్తిరసంలో ఇంద్రియాలను ముంచాలి. ప్రేమ రసంలో మనసును తడపాలి. అందాలు, ఆనందాలు ఆత్మకు సంబంధించినవియే గాని దృశ్యమాన జగత్తునకు సంబంధించినవి కావు అని గ్రహించాలి.

ఆ స్వాద్యతే యో భక్ష్యేషు సుఖ కృన్మధురోరసః
స గుడస్యైవ నో తేషాం మాధుర్యం విద్యతే క్వచిత్ ॥

"తీపి పదార్థములో తియ్యదనము అనుభవింపబడుచున్నది. అయితే ఈ మాధుర్యము బెల్లమునకు సంబంధించినదియే గాని పిండికి సంబంధించినది కాదు;' ' అంటూ మనము పొందే ఆనందము ఆత్మకు సంబంధించినదియే గాని అనాత్మ ప్రపంచానికి సంబంధించినది కాదు; అని శ్రీ శంకరులు "సర్వ వేదాంత సిద్ధాంత సారసంగ్రహము" అనే గ్రంథములో తెలుపుతారు.

ఆత్మానందమును వాంఛించు ముముక్షువులు అందము ఆత్మకు సంబంధించినదియే అనెడి సత్యమును మనసుకు దృఢంగా పట్టించి, అనిత్యరూపాలలో మతాబుల కాంతి లాగా గోచరించే మెరుపులను అందాలుగా భావించక, శమదమాదులను తోడుచేసుకొని, సర్వత్ర పరమాత్మను సందర్శించే శుభదృష్టిని పెంపొందించుకున్నచో "దర్శనము"లోని దోషాన్ని తొలగించుకొని శుభదర్శనులై తరించగలరు.

3. గుణ కర్మానుకీర్తనం

ఎనిమిది విధములైన మైథునములో స్మరణము, దర్శనము అనెడి మొదటి రెండు అంగములను గూర్చి చెప్పుకున్నాం. ఇక మూడవది గుణ కర్మానుకీర్తనము.

స్మరణ, దర్శనాదుల ద్వారా హృదయంలో తిష్ఠవేసిన కామ పిశాచము మూడవదియైన గుణకర్మలను కీర్తించుట ద్వారా పెరిగి ధ్రువపడుతుంది.

ప్రతివ్యక్తి మానవ ప్రపంచంలో ఉన్నట్లు అగుపిస్తాడే కాని వాస్తవానికి మనో ప్రపంచంలోనే విహరిస్తూ ఉంటాడు. మనో ప్రపంచము కేవలం వ్యక్తిగతమైనది. కేవలం ఊహలకే పరిమితమైనది. ఒక స్త్రీ పురుషుని, లేదా పురుషుడు స్త్రీని దర్శించి మోహించిన తరువాత మనసులో కామబీజము నాటుకున్నదని భావము. ఈ కామ వ్యామోహానికి కారణమైన వ్యక్తియే మనసులో కదుల్తూ ఉండడం జరుగుతుంది. వారికి

సంబంధించిన గుణములు, వారు చేయు కర్మలే హృదయంలో మెదుల్తూ ఉంటాయి. ఇదే గుణ కర్మానుకీర్తనము.

కామాన్ధకారేణ నిరుద్ధ దృష్టిః ముహ్యాత్య సత్యప్య బలాస్వరూపే

"కామము అనే తిమిరముచే దృష్టిని కోల్పోయిన వాడై మానవుడు స్త్రీని రమణీయంగా భావించుకొని మోహమునకు గురియగుచున్నాడు" అంటారు శ్రీశంకరాచార్యులవారు.

ఆసక్తి ఉన్నచోట అందముంటుంది. అందమున్న చోటికి మనసు ఆకర్షింపబడుతుంది. వాస్తవానికి ఆసక్తి అనేది ఆలోచనపై ఆధారపడి ఉంటుంది. తాను ప్రేమించిన వ్యక్తి యొక్క గుణములు, కర్మలు తన మనసుకు ఎంతో హాయినిస్తూ ఉంటాయి. సదా తత్సంబంధమైన ఆలోచనలను కదిలించుకొని వ్యక్తి తృప్తి చెందుతూ ఉండడం జరుగుతుంది.

"ఆయన చాలా జాలిగుండె కలవాడు. ఎవరు బాధపడ్డా చూడలేడు. తనకు లేకపోయినా ఇతరులకి సహాయం చేస్తాడు. ఎప్పుడూ నవ్వుతూ ఉంటాడు. క్రోధ మెరుగడు. లోభమెరుగడు. చాలా ప్రేమగల వ్యక్తి." ఇలా ఆంతర్యంలో తన కిష్టమైన పురుషుని గూర్చి స్త్రీ ఆలోచించుకుంటూ ఉంటుంది.

"అవును. చాలా సేవాతత్పరత గలది. కరుణామయి. స్వార్థం తెలియదు. త్యాగమయి. కోపం లేదు. కోరిక లుండవు. మంచిగా మాట్లాడుతుంది. అసూయ లేదు. ఈర్ష్య తెలియదు ద్రోహం అర్థంగాదు. ఏడవదు. ఏడిపించదు" ఇలా తను ప్రేమించిన స్త్రీని గూర్చి పురుషుడు భావిస్తూ ఉంటాడు.

ఇదంతా సత్య ప్రసంగము కాదు. పైత్య ప్రకోపము. ఒకరి నొకరు పరస్పరము గుణములను గూర్చి, చేసే పనులను గూర్చి ఆలోచించడము వలన సంగత్వము గట్టిపడుతుంది.

కొందరు అంటూ ఉంటారు: "ఆవిడ చేతివంట రుచి చూడాల్సిందే గాని చెప్పడానికి మాటలు సరిపోవు. అసలు అమృతమే అనుకోండి" అని మగవారు;

"ఆయన స్కూటరు నడుపుతూ ఉంటే అసలు ప్రయాణం చేసినట్లే ఉండదు. ఆకాశంలో గాలిపటం ఎగిరినట్లే ఉంటుంది;" అని ఆడవారు .... పలుకుతూ ఉంటారే, ఇదంతా గుణ కర్మానుకీర్తనమే.

అష్టాంగ మైథునములో ఈ నెమరువేసే మూడవ లక్షణము చాలా భయంకరమైనది. దీనివలన మోహ వృక్షము హృదయ భూమిలో బాగా ధ్రువపడిపోతుంది.

మోహ జీవితము గాలిపటము లాంటిది. కామాసక్తియే దానికి కట్టిన దారము. గుణ కర్మానుకీర్తనములు గాలిపాటులు లేదా పోటులు. మనసే ఆకాశము. పూర్వపు వాసనలే దానిని ఎగురవేసి ఆడించేవారు. గాలులు వీస్తున్నంత వరకు గాలిపటము ఆడుతూ ఉంటుంది. ఒక దశలో ఆ గాలులే సుడిగాలు లైనపుడు దిక్కు తెలియక పటము వాలిపోతుంది. నేలపై రాలిపోతుంది. ముక్కలైపోతుంది.

మోహ సుడిగాలి జీవితాన్ని ఏనాడైనా ముక్కలు చేసేదే. మట్టిలో కలిపేదే. మృణ్మయంగా మార్చేదే గాని చిన్మయంగా తీర్చేది కాదు.

మనసు మోహాలకు నిలయం. మనసు చెప్పినట్లు దేహేంద్రియాలు ప్రవర్తిస్తాయి. గుఱ్ఱాల వలె అటు ఇటు పరుగిడుతాయి. గుఱ్ఱాలు ఎటైనా పరుగులెత్తవచ్చు. గమ్యం ఎటో, గమనం ఏమిటో వాటికి తెలిసిరాదు. కాని ఆ గుఱ్ఱాలనే బండికి పూన్చి, కళ్ళెమును బండివాని చేతిలో పెట్టగానే వాటి గమనం నిరోధించబడింది. అంతేకాదు. నిర్ణయించబడింది కూడాను. అవి ఎలా పోవాలో వాటి అధీనంలో లేదు. అదంతా బండివాని చేతిలో చేరిపోయింది.

బుద్ధిం తు సారథిం విద్ధి మనః ప్రగ్రహ ఏవ చ

"బుద్ధి సారథిగా, మనసును కళ్ళెముగా తెలుసుకో" అన్నది కఠోపనిషత్తు.

సారథిని బట్టే ప్రయాణము; మార్గము; గమ్యమూను. బుద్ధిని సునిశితంగా, సరళంగా, సౌమ్యంగా ఉంచుకోవాలి. సదా ఋజుమార్గంలో నడిచేటట్లు జాగ్రత్తపడాలి.

మోహ వలయంలో చిక్కుకొని గుణకర్మల అలలచే చెదరగొట్టబడే మనసును చక్కగా నియమించడం నేర్చుకోవాలి. లైంగికాసక్తిని ప్రేరేపించే ఆలోచనలను ఆంతర్యంలో కదలనీయకుండా జాగ్రత్తపడాలి. గుణకర్మలు జ్ఞాపకము రాగానే మనసును ప్రపంచము నుండి మరలించి పరమాత్మ వైపు నిలపాలి.

వ్యక్తుల గుణములను చింతించుట మాని భగవంతుని షడ్గుణైశ్వర్యములను స్మరించుటను అలవరచుకోవాలి. వ్యక్తుల కర్మలను విస్మరించి, రామకృష్ణా ద్యవతారముల ద్వారా పరమాత్మ లోకకళ్యాణము నావిష్కరిస్తూ గావించిన కార్యాలను మననం చేసుకోవాలి.

మనసులో మోహమును కదిలించు వ్యక్తుల గుణకర్మలకు సంబంధించిన సంకల్పాలు ఎడతెగకుండా ఒకొక్కసారి విజృంభించి సాగిపోతూ ఉంటాయి. అలాంటి సమయాలలో సంకల్ప జోరును అనుసరిస్తూ శ్వాసల హోరు నడుస్తూ ఉంటుంది. ఇది ఆయుః క్షీణానికి దారి తీస్తుంది. మనసులో అశాంతికి పీఠం వేస్తుంది. కనుక సాధకులు ఇలాంటి ప్రమాద పరిస్థితి సంభవించినపుడు ప్రతి శ్వాసతో భగవంతుని స్మరించడం చేయాలి. ప్రతి శ్వాసతో పాటు మంత్రాన్ని మననం చేస్తూపోతే శ్వాసలు నియమింపబడి, తద్వారా మనసు నిగ్రహింపబడుతుంది. ఇది నా అనుభవంలో దర్శించిన సత్యం.

మోహాన్ని మనసునుండి తొలగించాలని, పెచ్చరిల్లుతున్న గుణ కర్మానుకీర్తనమును అదుపు చేయాలని కొందరు దేహాన్ని శుష్కింప చేస్తూ ఉంటారు. ఉపవాసాల ద్వారా నీరస పరుస్తూ ఉంటారు. ఇలాంటి చర్యల వల్ల ఉపయోగముండదు. ఎంతకాలం నిరాహారులుగా ఉండగలరు? ఆహారం తీసుకోగానే మళ్ళీ మనసు విజృంభిస్తుంది. ఈ సత్యం తెలియక దేహాన్ని నీరసింప చేసేవారిని,

వల్మీక తాడనాదేవ మృతః కిం ను మహోరగః

"పుట్టను కొట్టినంత మాత్రాన లోపలుండే పెద్దపాము చస్తుందా!" అని వరాహోపని షత్తు నిలదీసింది.

మనసు సదా మేల్కొని యుండేలా చూసుకోవాలి. "ఆవిడ ప్రేమతో కాఫీ ఇచ్చింది" అనే గుణమును, "ఆ ఇవ్వడంలో కూడా ఎంతో గౌరవంగా, వయ్యారంగా ఇచ్చింది" అనే కర్మను స్తుతించడానికి మనసు ప్రారంభించగనే, బుద్ధి వెంటనే దానిని చక్కదిద్దేలా సరిచేసి ఉంచుకోవాలి.

"పిచ్చిమనసా! కాఫీ ఇవ్వాలి అనే ఆలోచన కదలడానికి ఆధారమైన వాడెవరే? వయ్యారంగా చేయి కులకడానికి శక్తి నిచ్చిన ఆధారరూపు డెవరే? అతడే లేకపోతే ఆలోచనలు కదుల్తాయా? చేయి కదుల్తుందా? శివాన్ని విస్మరించి శవాన్ని స్మరిస్తున్నావా?" అని చెప్పి మనసును శుద్ధి చేయాలి. పరిశుద్ధమైన పరమాత్మ మార్గంలో నడిపించాలి.

ముఖ్యంగా, చివరగా ఒక్క సత్యాన్ని గ్రహించాలి. కర్మల వైపు నడిపించే ఆలోచనల్ని కాకుండా జ్ఞానం వైపు నడిచే ఆలోచనలను మనసు కదిలించగలిగితే, అట్టి మనసులో మోహం నిలువదు. గుణ కర్మానుకీర్తనము జరుగదు.

కర్మణా బధ్యతే జంతుః విద్యయా తు ప్రముచ్యతే

"జీవులు కర్మలవలన బంధింపబడుతున్నారు. జ్ఞానము వలన రక్షింపబడుతున్నారు'అని మహాభారతము - శాంతిపర్వము నందున్నది.

4. సమీచీనం

ఎనిమిది విధములైన మైథునములో స్మరణము, దర్శనము, గుణ కర్మాను కీర్తనము అనెడి మూడు అంగములను గూర్చి చర్చించుకున్నాం. ఇక నాల్గవది సమీచీనం. సమీచీనం అంటే మేలైనది, తగినది అని అర్థం.

స్మరణ, దర్శన, గుణ కర్మానుకీర్తనముల ద్వారా హృదయాన్ని కుదిపేసిన కామ సమీరము మరొక భావానికి అవకాశం లేకుండా లైంగిక ఊబిలో స్థిరపడి పోయిన దశ సమీచీనం.

ఈ దశలో కాముకుల హృదయాలలో సంశయాలు అంతరించి, నిత్యానిత్య జ్ఞానము నశించి "ఇది నాకు తగినది" అనే భావము స్థిరంగా నిలిచిపోతుంది. ఈ క్షణం నుండి భోగాసక్తి విజృంభిస్తుంది.

ఈ "సమీచీన" దశలో ఇది నాకు సరియైనది అని సరిపెట్టు కోవడం కన్నా "ఇది ఎలా సరైనది?" అని ఆలోచిస్తే అవాంతరాలు అదృశ్యమవుతాయి.

ఒక పురుషుడు స్త్రీని, లేదా స్త్రీ పురుషుని తనకు తగిన వ్యక్తిగా భావించడంలో ఏయే విషయాలు ప్రధాన భూమికలుగా నిలిచాయో ఆలోచించాలి. నీకు తగినది ఏమిటి? శరీరమా? మంచిది. మరి, ఈ దేహము దేనికి తగినది? సుఖప్రాప్తికా? ఆలోచించు.

దేహమే అస్థిరము. అస్థిరమైన దేహము సుఖాన్నెలా ప్రసాదిస్తుంది? అనిత్యమైన శరీరము నిత్యమైన దానివలె కనిపించి మోసం చేస్తున్నది. ఇప్పుడు చెప్పు. ఆ దేహమా నీకు తగినది? అవును. అది మోసం చేసేందుకు, మోహాన్ని దించి బాధించేందుకు తగినది.

ఈ ప్రపంచమున గోచరించునవి అన్నియు అనిత్య రూపాలే. అనిత్య రూపాల యందు "సమీచీనం" అనే లక్షణాన్ని దర్శించడం మాయ. ఇదియే సంసారము.

కిం చిచ్ఛేద్రోచతే తుభ్యం తద్బద్ధోఽసి భవస్థితౌ

"ఈ లోకంలో గోచరించునవి ఏవైనను నీకు కొంచెముగా రుచించినను నీవు బద్ధుడవు కాగలవు" అన్నది ఉపనిషత్తు.

కనుక ప్రపంచంలో "తగినది" అనేది లేదు. తగినది ఉన్నప్పుడు "తగనిది" ఏది? అనే ప్రశ్న ఉదయిస్తుంది. తగినది లేదు కనుక అది యుక్తం, ఇది అయుక్తం అని కాకుండా దృశ్యములన్నీ అయుక్తములేనని సాధకుడు నిర్ణయించుకోవాలి.

ఇదం రమ్యం ఇదం నేతి బీజం తే దుఃఖ సంతతేః

"ఇది రమ్యమైనది - ఇది రమ్యమైనది కాదు" అనే భావము దుఃఖానికి ప్రధాన కారణమని అన్నపూర్ణోపనిషత్తు.

"సమీచీనం" అనే ఈ నాల్గవ లక్షణములో అయుక్తమైన దానిని యుక్తంగా భావించడం జరుగుచున్నది. కామెర్ల రోగికి ప్రపంచము పచ్చగా కన్పించినట్లు మోహకూపంలో దిగినవానికి హీనమైనను "సమీచీనము" గనే గోచరిస్తుంది. భోజరాజును చూస్తే చాలు. సామాన్యుడు కూడా కవిగా మారుతాడు అని ప్రతీతి.

భోజరాజు రాజధాని యైన ధారానగరంలో కవి కానివాడు ఉండడట. అలాంటి వానిని బహిష్కరించాలనే శాసనం కూడా ఉండేదట. ఒకనాడు గుడ్డలు నేసే సాలెవాణ్ణి "కవి కాడు" అనే నేరంపై భటులు బంధించి తీసుకొని వస్తారు. భోజరాజు ముందు నిలుపుతారు. భోజరాజు ఆ సాలెవానిని చూచి "కవిత్వం చెప్పగలవా?" అని ప్రశ్నించాడట.

సాలెవాడు :- **కావ్యం కరోమి** "కావ్యాన్ని వ్రాయగలను"

భోజరాజు :- ఆహా!

సాలెవాడు :- **నహి చారుతరం కరోమి** "అంత మనోహరంగా వ్రాయలేను"

భోజరాజు :- ఊ!

సాలెవాడు :- **యత్నాత్ కరోమి యది చారుతరం కరోమి** "ప్రయత్నిస్తే వ్రాయవచ్చు"

భూపాల మౌళి మణిరంజిత పాదపీఠః

హే సాహసాంక! కవయామి వయామి యామి.

"హే భోజరాజా! గొప్ప గొప్ప రాజులు శిరస్సులు వంచి నీ చరణాలకు ప్రణమిల్లే సమయాన వారి కిరీటముల యందు పొదుగబడిన మణుల కాంతులు నీ పాదపీఠం పై ప్రతిబింబిస్తూ ఉంటాయి. అట్టి ఓ దివ్య సాహసాంకా! నేను కవిత అల్లుతాను (కవయామి). వలువలు నేస్తాను (వయామి). నీ ఆజ్ఞ అయితే వెళ్తాను (యామి)" అని చెప్పినాడట.

భోజరాజుని చూస్తే కవిత్వము పొంగి ప్రవహించినట్లు, అదేమో తెలియదుగాని మోహ వలయంలో చిక్కుకున్న వారికి భోగ్య వస్తువును చూడగానే సమీచీనం తోడై "ఇది నాకు తగింది" అనిపిస్తుంది.

క్లిష్టమై, క్లేశకరమై, సంశయాత్మకమైన విషయాలలో సమీచీన లక్షణమును దర్శించుట, హృదిలో స్థిరపరచుకొనుట హానికరము; ప్రమాద భరితము.

దేహసౌందర్యము ఎలా తగినది (సమీచీనం) కాదో, మనోశక్తులు, హోదాలు, ప్రావీణ్యతలు కూడా అంతే.

పరస్పరము అభిరుచులలో, ఆలోచనలలో సమీచీనం గోచరించినపుడు ఒకరిపై మరొకరికి ఆసక్తి జనిస్తుంది. ఇది కూడా వాస్తవానికి సమీచీనం కాదు.

మనసులు సదా మారుతూ ఉంటాయి. ఈనాడు ఎదుటివారిలో ఏ భావాలు ఉండుట చేత మనల్ని వారు ఆకర్షించగలిగారో ఆ భావాలే స్థిరంగా వారిలో ఉంటాయని చెప్పలేము. భావాలు మారిపోతూ ఉంటాయి. అవి మారిపోగానే 'సమీచీనం' అనే భావన నీరసపడి నశిస్తుంది.

సమాజంలో ఇలా ఎందరినో మనం చూస్తూ ఉంటాం. ప్రేమించి పెండ్లాడిన వారు విడాకులు పుచ్చుకోవడంలోని ఆంతర్యం ఇదే.

దేహము ఎలా అశాశ్వతమో, మనస్సు ఎలా చంచలమో, హోదాలు, ప్రావీణ్యతలు, కీర్తిప్రతిష్ఠలు కూడా నీటి బుడగలే. గాలిపడగలే. ఇలాంటి వాటిని 'సమీచీనం' గా భావించ కూడదు.

తగినది, తగినవాడు అంటూ ఉంటే ఆ వ్యక్తి పరమాత్మయే. కనుక పరమాత్మ "సమీచీనం" - ప్రపంచం "సారహీనం" అని సాధకుడు గ్రహించాలి.

ఈ భావంతో జీవిస్తే పరమాత్మ లభిస్తాడు. ఇలా జీవించి పరమాత్మను పొందడం మన లక్ష్యం కావాలి. పరమాత్మను ముందుగా మనం సాధించుకో గలగాలి. ఈవిధమైన స్థితిని పరులు కూడా పొందేటట్లు తరువాత ప్రయత్నించాలి. ఇదియే సాధకులకు అమృతమయమైన ధ్యేయం కావాలి.

Be and make. Let this be our motto. First let us be gods, and then help others to be gods.

"ముందు ఉనికి. మున్ముందు పనికి - ఇది మన లక్ష్యం కావాలి. ముందు మనం దేవుళ్ళు కావాలి. ఆ తరువాత ఇతరులు దేవుళ్ళు కావడానికి సహకరించాలి" అన్నారు స్వామి వివేకానంద.

ఎనిమిది విధములైన మైధునములో స్మరణము, దర్శనము, గుణ కర్మాను కీర్తనము, సమీచీనం అనెడి నాలుగు అంగములను గూర్చి చర్చించుకున్నాం. అయిదవది "ప్రీతిః" అనగా వారియందు ప్రేమను కలిగియుండుట.

5. ప్రీతిః

నాల్గవది యైన 'సమీచీనం'లో స్త్రీని పురుషుడు, పురుషుని స్త్రీ పరస్పరము తగిన వారుగా భావించుట జరిగింది. దాని పర్యవసానము ఒకరిపై మరొకరికి ప్రేమ

ఏర్పడడం జరుగుతుంది. ఈ ప్రేమ హృదయాన్ని గాఢంగా పెనవేసుకున్నప్పుడు అదియే ప్రీతిగా పరిణమిస్తుంది.

మానవులు పరస్పరము ప్రేమించుకొనుట యనునది దేహ సంబంధముగాను, మనో సంబంధముగాను ఉంటుంది. ఒక దశలో సుందరంగా గోచరించిన దేహము మరొక దశలో అందాన్ని కోల్పోతుందని మనకు తెలుసు. సుందరంగా గోచరించినపుడు ఆ దేహం ద్వారా ఏ ఆనందాన్ని చేదుకుంటారో, అది వికారంగా మారినపుడు గుండెను బాదుకుంటారు. ఈవిధమైన దేహాదుల యందు ప్రీతి నుంచడం సమంజసమేనా?

ఇక మనసులంటారా! అవీ అంతే. భావాలు మారుతుంటాయి. సంకల్పాలు సడలి పోతుంటాయి. అభిరుచులు వికృతరూపం దాల్చుతూ ఉంటాయి. అలా మారే వాటితోపాటు ప్రేమలు కూడా మారిపోతూ ఉంటాయి. ఈవిధంగా వ్యక్తులపై పెంచుకున్న ప్రేమవల్ల జీవితమే వ్యర్థమై పోతుంది. ఇదంతా స్వయంకృతాపరాధమే.

స్వసంకల్పిత తన్మాత్రాజా లాభ్యన్తరవర్తి చ

పరాం వివశతా మేతి శృంఖలాబద్ధ సింహవత్

"సంకెళ్ళతో బంధింపబడిన మృగరాజువలె మానవుడు తనకు తానుగా సంకల్పించు కొనిన విషయ జాలములో చిక్కి వివశు డగుచున్నాడు" అన్నది ఉపనిషత్తు.

6. సంభాషణం

స్త్రీ పురుషులలో ప్రీతి మెండైన తరువాత అలల తాకిడికి ఊడిపోవు నావలాగా మనసు చంచల మవుతుంది. దానికి తోడు వాయువు వీచినట్లు సంభాషణము అనే ఆరవ లక్షణం వచ్చి చేరుతుంది.

ఒకరున్న చోటుని వెతుక్కుంటూ మరొకరు సమీపించడం, లోకవ్యవహారాలు చర్చించినట్లు భాషణం మొదలవడం, ఆ భాషణములోనే వారి భావాలు పరస్పరం సమతూకంలో ఉన్నట్లు ఇరువురూ గ్రహించడం, చివరగా పరస్పరం ఒకటైన నాడే ఈ భాషణానికి భూషణమని తీర్పును ఇద్దరూ గ్రహించి ఆమోదించుకోవడం జరుగుతుంది. కనుక ఒంటరిగా స్త్రీపురుషులు సంభాషణలు కొనసాగించడం మంచిది కాదు.

ప్రీతి లేనినాడు సంభాషణము ఎంతకాలము నడిచినా దోషము ఉండదు. సంభాషణము వెనుక ప్రీతి ఉంటే మాత్రం అది చాలా ప్రమాదకరమే యని భావించాలి.

అన్తరంగం హి బలవ ద్బహిరంగా ద్యతః తతః

"బహిరంగ సాధనము కంటెను అంతరంగ సాధనమే దృఢమైనది" అంటారు శ్రీశంకరులు.

ఒక సైనికుడు అస్త్రశస్త్రములను ప్రయోగిస్తూ యుద్ధం చేస్తూ ఉంటాడు. ఇది బహిరంగ సాధనము. ఈ యుద్ధమునకు కావలసిన ధైర్యము అతనికి అంతరంగ సాధనము. ధైర్యము లేనివానికి ఎన్ని అస్త్రశస్త్రా లిచ్చిననూ ప్రయోజన ముండదు.

అలాగే, ప్రీతి అనునది అంతరంగ సాధనము కాగా సంభాషణము అనునది బహిరంగ సాధనముగా యున్నదని సాధకులు గుర్తించాలి.

7. సహవాసం

సంభాషణము తరువాత లక్షణము సహవాసము. ఈ దశలో ఒకరిని ఒకరు వదలి ఉండలేని స్థితి ఏర్పడుతుంది. వినోదాలని, యాత్రలని, ఆలయాలని, విహారాలని ఒకరితో మరొకరు విచ్చలవిడిగా తిరుగుతూ ఉంటారు. ఈవిధంగా దేహాలను త్రిప్పేవి మనసులే. ఈ మనసులు ఏకమై ఉన్నాయి. దేహాలు కూడా ఏకమైతే మంచిదని మనసులు భావిస్తాయి. తత్ఫలితంగా స్త్రీపురుషులు ఒకరికి మరొకరు భౌతికంగా చేరువవుతారు. ఇదియే అష్టాంగ మైధునములో ఎనిమిదవ లక్షణమైన సంగమము.

ఈవిధంగా మైధునము ఎనిమిది విధాలుగా పరిణతి చెందుతూ సంగమస్థాయిలో వ్యక్తిని పూర్తిగా బలహీనుణ్ణి చేస్తుంది. బ్రతుకును అస్తవ్యస్తంగా మార్చుతుంది. ఈవిధమైన ఎనిమిది లక్షణములు సోకకుండా జీవించి, అష్టాంగ మైథునము నుండి విడిపడుటయే బ్రహ్మచర్యము. ఇట్టి బ్రహ్మచర్యమును పొందినవాడే బ్రహ్మచారి.

ఏత ద్విలక్షణం బ్రహ్మచర్యం చిత్తప్రసాదకమ్

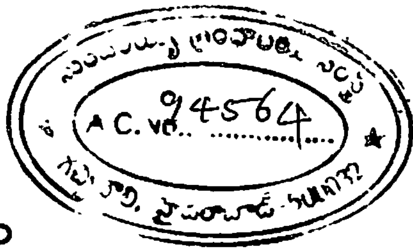
"అష్టాంగమైధునము నుండి విడిపడుటయే బ్రహ్మచర్యము అనబడుతుంది. దీని వలన మనసు శుద్ధిపడుతుంది".

చిత్తశుద్ధి లేనివారు గురువు అందించే జ్ఞానమును నిలుపుకోలేరు. బ్రహ్మచర్యము లేనిదే చిత్త నైర్మల్యము సిద్ధించదు. ఈ కారణంగా సాధకులకు బ్రహ్మచర్యం యొక్క ఆవశ్యకత ఎంతైనా ఉన్నది.

గృహస్థులు నియమాలను, సమయాలను పాటిస్తూ ధర్మాచరణములో కామోప భోగములను అనుభవించుటచేత వారు కూడా చిత్తశుద్ధికి దూరం కారు.

'ధర్మావిరుద్ధో భూతేషు కామోఽస్మి భరతర్షభ'

"ప్రాణుల యందు ధర్మమునకు విరుద్ధము గాని కామము నేనే" అని శ్రీకృష్ణపరమాత్మ భగవద్గీత - విజ్ఞాన యోగములో తెలిపియున్నారు.



భావ సౌందర్యం

బ్రతుకు భవ్యంగా శోభించాలంటే భావాలు దివ్యంగా చలించాలి. ప్రతివ్యక్తిలోను తమ స్థాయి ననుసరించి అనేక రకములైన భావాలు కదులుతూ ఉంటాయి. కానీ, అవి జీవితాన్ని ఎంతగా ప్రభావితం చేస్తున్నాయి? అని ఆలోచించేవారు చాలా అరుదు. ఈ విధమైన ఆలోచన చేయగలవారే సాధకులవుతారు. ఈ మాత్రం ఆలోచన చేసే తీరిక కూడా లేకుండా మనిషి పరుగులు తీస్తున్నాడు. ఆలోచించే ఒక మర యంత్రంగా మారిపోయాడు.

అందమైన ఇల్లు ఎలా కట్టాలి? సుందరమైన ఏయే దుస్తులు కొనాలి? ఏయే వినోదాలలో కాలం గడపాలి? వారాంతంలో ఎక్కడ విహరించాలి? ఏ వాహనము కొనాలి? డబ్బును ఎలా కూడబెట్టాలి? ఎలా కూడబెడితే ఆదాయం అధికంగా ఉంటుంది? మనకన్నా ఉన్నతంగా జీవించే వ్యక్తుల బ్రతుకుల్లో ఎలా నిప్పు అంటించాలి? ఈవిధమైన ఆలోచనలే నిరంతరం కదులుతున్న వ్యక్తులను కలిగిన సమాజం ఏనాడైనా నరకానికి ప్రతిరూపమే. "సుఖం లేని వ్యక్తులు - క్షేమం లేని సమాజం," ఇది నేటి మానవప్రపంచం.

మనిషి ఆలోచనల్ని మార్చుకోవాలి. భావ సౌందర్యంతో జీవించాలి. తనను తనకు దూరం చేసే ఆలోచనల్ని త్యజించి, తనలో తాను సుఖించ గలిగేందుకు అనువైన భావాలను కదిలించే మనస్తత్వాన్ని వృద్ధి చేసుకోవాలి.

"నేనెవర్ని? (కోఽహం) ఈ ప్రపంచానికి ఎలా వచ్చాను? (కుత ఆయాతః) ఎందుకు వచ్చాను? కొంతకాలం క్రితం లేని నేను మరి కొంతకాలం కొనసాగితే ఉండబోను. ఈ మధ్యలో ఏం సాధించినట్లు? దూరమైన వాటిని మరచిపోలేక, చేరువైన వాటిని దగ్గరే నిలుపు కోలేక సతమతమయ్యే ఈ జీవితం ఒకనాడు ఆరిపోయే దీపమే. ఏడుపుతో ప్రపంచంలో ప్రవేశించానే! వేడుకతో ఈ ప్రపంచం నుండి నిష్క్రమించలేనా?"

ఈ ఆలోచనలు మనలో ఎప్పుడైనా కదిలాయా? ఇవి కదలిన రోజే బ్రతుకు కళకళ లాడుతుంది. దీనికి ఒక్కటే మార్గము. ప్రతిరోజు ఈవిధమైన ఆలోచనలు, నీకు సంబంధించిన ఊహలు కదిలించేందుకు ఒక 15 నిముషాల కాలాన్ని వెచ్చించు. సరిపోతుంది. రోజు నీకు అందించే 24 గంటల్లో ఈ 15 నిముషాలే విలువైనవి. ఈ కొద్దిపాటి సమయంలో మీకు లభించే శక్తి, జ్ఞానము, తృప్తి రోజునంతా ప్రసన్నంగా, పవిత్రంగా మార్చుతుంది. నేటినుండే ప్రయత్నించండి.





స్వర్ణోత్సవ కెరటాలు - 12

ఈ ప్రపంచంలో ఎవరైనా చూస్తారే. ఈ జగతి ఎవరికైనా అందమైతే.

జగతికి చీకట్లు జీవికి ఇక్కట్లు కొత్తవి కావు. జీవితానంలో అంధకారం ఎప్పుడు అలుముకుంటుందో ఎవరికీ అర్థంగాని దారుణ పరిస్థితులలో మనకంటూ ఓక వెలిగే దీపం ఉండాలి. మనదంటూ ఓక వెలిగే కాంతి తోడు కావాలి.

ఆ జ్యోతి ఆరేది కాకూడదు. మారేది కాకూడదు. మారని, ఆరని జ్యోతి ఆత్మజ్ఞ జ్యోతి.

మహర్షులనుగ్రహించిన ఆత్మజ్ఞానప్రసాదమును విశేషంగా వితరణ చేసింది సుందరచైతన్యాశ్రమం.

ఐదు దశలలో స్వామీజీ అడుగిడుతున్న ఈ సంవత్సరాన్ని **"చైతన్య స్వర్ణోత్సవ సంవత్సరం"** గా భక్తులు ప్రకటించారు.

విలువైన వేదాంత గ్రంథాలను విరివిగా అందించిన సుందర చైతన్యాశ్రమం చిన్నది, పెద్దది కలిపి యాభై నూతన గ్రంథాలను ఈ సంవత్సరం విడుదల చేసే కార్యానికి శ్రీకారం చుట్టింది.

ఇవి స్వర్ణోత్సవ కెరటాలు

నిగ్రహం

విషయానందము నుండి విశుద్ధానందము వైపు పయనించే ముముక్షువుల అంతరంగమున వెలరేగే ఆవేశాన్ని, ఆగ్రహాన్ని అవగాహనతో అనుగ్రహంగా మార్చుకొనేందుకు అనుగుణంగ సుసూక్ష్మ సాధనాంశములను వివరిస్తూ స్వామివారు వ్రాసిన విలువైన గ్రంథం 'నిగ్రహం'.

